

تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشخص بالجمناستك الإيقاعي

بحث تجريبي

على طالبات المرحلة المتوسطة بعمر (13-15 سنة)

تقدمت به

أ.م.د فاطمة عبد المالكي م.د خلود لايد عبد الكريم

جامعة بغداد

2005م

مستخلص البحث

((تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي))

أ.م.د فاطمة عبد المالكي م.د خلود لايد عبد الكريم

إن الأبحاث العلمية كانت ولا تزال تحضاً باهتمام الكثير من العلماء والمختصين في مجال التربية الرياضية بشكل عام والجمناستك بشكل خاص لإيجاد أحدث الوسائل والأدوات التي تساعد على سهولة توصيل المعلومات إلى المتعلمين وبدرجة عالية من الكفاءة , إذ يمكن للمتعلم الاستعانة بوسائل تعليمية عديدة منها القراءات المختلفة والمواد المرصجة أو الأفلام والوسائل السمعية والبصرية وما إلى ذلك , فالمعلم الذي يستخدم هذه الوسائل يحقق هدفين رئيسيين في التعلم , اولهما جعل التعلم مشوقاً للمتعلم وثانياً مساعدته على تحليل المادة الدراسية وفهمها فهما " جيداً" للارتقاء بالمستوى في مختلف الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة الجمناستك الإيقاعي التي تطورة تطوراً واضحاً في مختلف جوانبها نتيجة لما تميزت به من جمالية حركاتها وجاذبيتها وإسهامها في تطوير القليات الجسمية والمهارية والتي تحتاج عند تعليم المبتدئين على مهاراتها وقتاً وجهداً كبيراً" لصعوبة فن الأداء من جهة , ومن جهة أخرى كونها لعبة فردية يتعامل فيها المعلم مع المتعلم وفق أسلوب الدروس التعليمية الفردية لكل متعلم وهذا يأخذ من المعلم وقتاً وجهداً كبيراً" بالذات إذا كان عدد المتعلمين يتجاوز الخمسة متعلمين , لذا لا بد من الاستعانة ببعض التقنيات الحديثة والوسائل التعليمية المساعدة التي لا تلغي دور المعلم بل تكون أداة مساعدة على تعلم المهارات في أي وقت .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي للاعبات المبتدئات بلعبة الجمناستك حيث سيسهم الحاسوب في تنوع وسائل التعلم إضافة إلى إن الحاسوب سيكون بمتناول المتعلم والمعلم كوسيلة تساعدهم للاستعانة بها في وقت التدريب والتعلم وخارجه إذ بإمكان (اللاعب المتعلم) المبتدئ إن يراجع المهارة التي يعطيها المعلم له لوحده إذ يستطيع إن يسمع ويرى شرح نموذجي ومعلومات تخص المهارة التي يريد أن يتدرب عليها في أي وقت يشاء . لذا ظهرت أنماط جديدة في التعلم متأثرة بالتطور العلمي والتكنولوجي في مجال التربية والتعليم من اجل رفع كفاءة العملية التعليمية عن طريق الاستثمار الامثل للتكنولوجيا الحديثة وتوظيفها بالشكل الذي يلائم الحاجة إليها , والحاسوب واحد من هذه التطبيقات التي أثبتت كفاءتها في مختلف المجالات , إذ توفر للمتعلم أكثر من وسيلة للتعلم إضافية للمعلم وهذا بطبيعة الحال سيساهم في تقدم عملية التعلم , ومن خلال متابعة الباحثان للبحوث والدراسات ولخبرتهما في مجال التعلم وجدا إن هناك نقصاً واضحاً" في استخدام التكنولوجيا الحديثة والمتمثلة بالحاسوب , إذ لم نجد من صمم منهاج بالحاسوب لتعليم مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي خاصة للاعبات المبتدئات إذ يحتاج تعليمهن وقتاً وجهداً" للوصول إلى المستويات الجيدة , ولذا لجأت الباحثان إلى إعداد منهاج لتعليم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي عن طريق الحاسوب ومعرفة تأثير ذلك المنهاج على مستوى التعلم لبعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي لدى المتعلمات . وهدفت الدراسة إلى

إعداد منهاج تعليمي بالحاسوب لتعليم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي .

و معرفة تأثير استخدام المنهاج التعليمي (المقترح) بالحاسوب على مستوى تعلم بعض مهارات الشاخص .

وقد اجري البحث على طالبات إعدادية المعقل للبنات بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهن (16) طالبة وللفترة من 11 / 1 / 2005م ولغاية 3 / 4 / 2005م في ألقاعة الرياضية لإعدادية المعقل للبنات في البصرة . وبعد انتهاء المنهاج استنتجت الباحثتان - إن المنهاج التعليمي باستخدام الحاسوب له تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي . - وجود فروق معنوية دالة إحصائيا" بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة الأولى التي استخدمت الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي . لذا توصي الباحثتان على ضرورة استخدام جهاز الحاسوب في تعلم مهارات الشاخص في الجمناستك الإيقاعي لأنه يعطي إمكانية أفضل للتصور الحركي للأداء المهاري مقارنة بعرض النموذج الحي .

1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الألعاب الرياضية مجموعة من المعلومات والقوانين والمهارات التي يجب إجادتها وهي بحاجة إلى استغلال كل وسائل التقدم العلمي من أساليب وتقنيات لكي تسهل على المعلم وعلى المتعلم الوصول إلى الأهداف المرجوه .

لذا يجب أن تكون وسائل تعليم التربية الرياضية في تطور مستمر وتجديد دائم يواكب النهضة الشاملة في وسائل التعليم التي يشهدها العالم كله, وهي تعد من العناصر الأساسية التي تستخدم من خلالها تكنولوجيا التعليم عن طريق استغلالها لمخاطبة جميع حواس المتعلم في التعلم , فالوسائل التعليمية تقوم في أساسها على اشتراك أكثر من حاسة في تكوين التصور الذهني والمدركات والمفاهيم بصورة أفضل لدى المعلم عن الأسلوب التقليدي (المتبع) القائم على الألفاظ وأداء النموذج من معلم التربية الرياضية .

لذا إن الأبحاث العلمية كانت ولا تزال تحضا باهتمام الكثير من العلماء والمختصين في مجال التربية الرياضية بشكل عام والجمناستك بشكل خاص لإيجاد أحدث الوسائل والأدوات التي تساعد على سهولة توصيل المعلومات إلى المتعلمين وبدرجة عالية من الكفاءة , إذ يمكن للمتعلم الاستعانة بوسائل تعليمية عديدة منها القراءات المختلفة والمواد المبرمجة أو

الأفلام والوسائل السمعية والبصرية وما إلى ذلك , فالمعلم الذي يستخدم هذه الوسائل يحقق هدفين رئيسيين في التعلم , اولهما جعل التعلم مشوقا" للمتعلم وثانيا" مساعدته على تحليل المادة الدراسية وفهمها فهما" جيدا" للارتقاء بالمستوى في مختلف الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة الجمناستيك الإيقاعي التي تطورة تطورا واضحا في مختلف جوانبها نتيجة لما تميزت به من جمالية حركاتها وجاذبيتها وإسهامها في تطوير القبلات الجسمية والمهارية والتي تحتاج عند تعليم المبتدئين على مهاراتها وقتا وجهدا كبيرا" لصعوبة فن الأداء من جهة , ومن جهة أخرى كونها لعبة فردية يتعامل فيها المعلم مع المتعلم وفق أسلوب الدروس التعليمية الفردية لكل متعلم وهذا يأخذ من المعلم وقتا" وجهدا" كبيرا" بالذات إذا كان عدد المتعلمين يتجاوز الخمسة متعلمين , لذا لابد من الاستعانة ببعض التقنيات الحديثة والوسائل التعليمية المساعدة التي لا تلغي دور المعلم بل تكون أداة مساعدة على تعلم المهارات في أي وقت .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستيك الإيقاعي لللاعبات المبتدئات بلعبة الجمناستيك حيث سيسهم الحاسوب في تنوع وسائل التعلم إضافة إلى إن الحاسوب سيكون بمتناول المتعلم والمعلم كوسيلة تساعدهم للاستعانة بها في وقت التدريب والتعلم وخارجه إذ بإمكان (اللاعب المتعلم) المبتدئ إن يراجع المهارة التي يعطيها المعلم له لوحده إذ يستطيع إن يسمع ويرى شرح نموذجي ومعلومات تخص المهارة التي يريد أن يتدرب عليها في أي وقت يشاء .

2-1 مشكلة البحث

كانت الفلسفة القديمة في التعليم تؤكد على إن المعلم هو الذي ينفذ جميع النشاطات التعليمية وهو القائد الوحيد , أما الفلسفات الحديثة تؤكد على الدور الايجابي للمتعلم لأنه محور العملية التعليمية , ولذا ظهرت أنماط جديدة في التعلم متأثرة بالتطور العلمي والتكنولوجي في مجال التربية والتعليم من اجل رفع كفاءة العملية التعليمية عن طريق الاستثمار الامثل للتكنولوجيا الحديثة وتوظيفها بالشكل الذي يلائم الحاجة إليها , والحاسوب واحد من هذه التطبيقات التي أثبتت كفاءتها في مختلف المجالات , إذ توفر للمتعلم أكثر من وسيلة للتعلم إضافية للمعلم وهذا بطبيعة الحال سيساهم في تقدم عملية التعلم , ومن خلال متابعة الباحثان للبحوث والدراسات ولخبرتهما في مجال التعلم وجدا إن هناك نقصا" واضحا" في استخدام التكنولوجيا الحديثة والمتمثلة بالحاسوب , فقد صمم منهج عن طريق الحاسوب في لعبة المباراة⁽¹⁾ والحبيل بالجمناستيك الإيقاعي⁽²⁾ ولكن لم نجد من صمم منهاج بالحاسوب

لتعليم مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي خاصة لللاعبات المبتدئات إذ يحتاج تعليمهن وقتاً وجهداً" للوصول إلى المستويات الجيدة , ولذا لجأت الباحثان إلى إعداد منهاج لتعليم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي عن طريق الحاسوب ومعرفة تأثير ذلك المنهاج على مستوى التعلم لبعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي لدى المتعلمات .

3-1 هدفا البحث

- إعداد منهاج تعليمي بالحاسوب لتعليم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي .
- معرفة تأثير استخدام المنهاج التعليمي (المقترح) بالحاسوب على مستوى تعلم بعض مهارات الشاخص

4-1 فرضا البحث

- أن المنهاج التعليمي(المقترح) بالحاسوب ذو تأثير ايجابي في مستوى تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك .

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار مستوى تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي

بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات إعدادية المعقل للبنات بعمر(13-15) سنة والبالغ عددهن (16) طالبة.

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 11 / 1 / 2005م ولغاية 3 / 4 / 2005م

3-5-1 المجال المكاني : ألقاعة الرياضية لإعدادية المعقل للبنات في البصرة .

(1) عادل فاضل علي .تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية

بالمبارزة , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , 1999م

(2) خلود لايد عبد الكريم .تأثير استخدام الحاسوب والفيديو في تعلم بعض مهارات الحبل في الجمناستك الإيقاعي , أطروحة

دكتوراه , جامعة البصرة , 2001م.

2 - الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التعلم عن طريق الحاسوب الالكتروني:

أن التطور المذهل للتقنيات الحديثة في مجال الحاسوب الالكتروني ودخوله في مفاصل الحياة كافة , أعطى للمهتمين في مجال التعلم إمكانية استغلال التسهيلات الكثيرة التي يقدمها هذا الجهاز, ومما لاشك فيه إن نظام التعلم عن طريق الحاسوب يسهم بشكل فعال في تعزيز عملية التعلم في التطبيقات التعليمية , عن طريق تقديم المفاهيم والعروض وتحليل النظم المختلفة , فضلاً عن استخدامه في التطبيقات اللاتعليمية مثل تقويم المناهج والتوجيه وحفظ السجلات (1).

ويعني التعلم بوساطة الحاسوب الالكتروني التعليم الذي يتم عن طريق الخلايا الآلية لذاكرة الحاسب, ويبدأ ليشمل على الإنتاج البسيط لمواد مكتوبة بصورة بدائية حتى يصل ليشمل على مجموعة الدروس ذات مكونات متعددة , كما انه يجب أن يتكيف ليلائم خصائص المتعلمين , كما يساعد الحاسوب الالكتروني المعلم على تصميم مناهج تعليمية على وفق الأهداف السلوكية التي يحددها مسبقاً لتلائم المجموعة التي يقوم بتعليمها مادة معينة, كما يوجه المتعلمين نحو التعلم الذاتي ويغرس في نفوسهم الثقة ويجده المتعلمين معلماً " صبوراً" إذ يتيح لهم إعادة المواد دون ملل أوكلل , إضافة إلى ذلك يقلص الوقت والجهد لأجراء تحليل البيانات, ويضمن دقتها, وله قدرة عالية على خزن المعلومات وسرعة أستعادتها كما ينوع الحاسوب الأساليب والطرائق التي يتم بها طرح المادة التعليمية وصولاً إلى الهدف المحدد كما أن استخدام مناهج الحاسوب تساعد في تكوين نوع من التعاون والألفة بين المتعلمين وتتلافى حالات الخجل التي تحصل نتيجة الإحراج من الإجابة أو الأداء الخاطيء أمام المتعلمين أو المعلم.

أن الأهمية التي يجب أن تحصل من جراء التدريب للمتعلم هي الوصول إلى الأداء الجيد بسرعة وإتقان مع استمرار الملاحظة وتصحيح الأخطاء التي قد يقع فيها أثناء الأداء .

(1) عبد الله الفراء , بعض النهج المستخدمة في التعليم بواسطة الحاسوب الآلي . مجلة تكنولوجيا التعليم , المركز العربي للتقنيات التربوية , العدد 15 للسنة الثامنة , 1985 ص20.

2-1-2 طرائق التعلم عن طريق الحاسوب .

هناك طرائق عدة للتعلم عن طريق الحاسوب هي :-

1- الطريقة الإرشادية :-(1)

تقدم في هذه الطريقة المفاهيم والقواعد والأسس للمادة التعليمية مع مراعاة إضافة المعلومات والإيضاحات التي تبرز الجوانب المهمة في المادة ويفضل إن تكون جيدة وخاصة بالمادة ذاتها , هدفها الأساسي هو تحقيق التعلم الفعال وإرشاد المتعلم .

2- طريقة الممارسة والتدريب :-

تعد هذه الطريقة من الطرائق الشائعة التي تستعمل بكثرة في المجال التعليمي , وتعتمد على جهاز الحاسوب كمساعد في المحاضرة التقليدية لحل مسألة معينة عن طريق تكرار التدريب عليها و إن هذه الطريقة تضيف إلى الطريقة الإرشادية عنصر آخر من عناصر التعليم الفعال , إلا وهو عنصر تدريب المتعلمين , وفي كثير من الأحيان يدمج بين الطريقتين السابقتين للوصول إلى التعلم الفعال .

3- طريقة الاختبار :-

الهدف من هذه الطريقة هو التعرف على مدى اكتساب وتعلم المهارة المعرفية الخاصة في موضوع" معين, وتسهم في تحقيق اختبار المتعلمين وتقويم التعلم وينبغي الاهتمام بها لأهميتها في التعلم , إذ يجب إن تغطي فقراتها الأهداف الموضوعية .

4- طريقة المحاكاة:-

الهدف من استخدام هذه الطريقة هو لزيادة تصور المتعلم لظاهرة أو فكرة أو حالة معينة , غرضها هو التحفيز والتدريب على اتخاذ القرارات الخاصة للوصول إلى الفرضية المفسرة لحل المشكلة . إن التعلم في هذه الطريقة يتم بأسلوب الاكتشاف , إذ يتابع المتعلم الانتقال من نقطة إلى أخرى مروراً بالملاحظات التي يتفهمها ويربط بينها حتى يصل إلى الاستنتاج النهائي الذي يتعلق باختيار القرار المناسب .

5- طريقة حل المشكلة :-

الهدف من هذه الطريقة مساعدة المتعلم على اكتساب مهارات معرفية تسهم في حل مشكلة تعليمية جديدة لها علاقة بالموضوع الدراسي . إذ يقوم المتعلم باستخدام احد ملفات البرمجة بإعداد برنامج يزود به الحاسوب , هدفه الوصول إلى حل مشكلة ما بطريقة إجراء حوار بين المتعلم والجهاز ويقوم الجهاز هنا بإعداد الفرضيات المفسرة لحل المشكلة .

(1) حميد اسعد الراوي , دراسة الكلال في معادن أجنحة الطائرات , رسالة ماجستير , قسم التعلم التكنولوجي , الجامعة التكنولوجية , بغداد : 1999م ص 31-32 .

2-1-3 المعوقات التي تواجه استخدام الحاسوب في التعلم .:

- 1- إن اغلب المناهج التعليمية التي أعدت باستخدام الحاسوب , تكتب من قبل أشخاص أو معلمين ليس لديهم الخبرة في هذا المجال , فضلا عن النقص في الخبرة في مجال التعلم .
- 2- عدم ملائمة اللغة المستخدمة في الحاسوب مع المنهاج التعليمي والأجهزة المتوفرة في المؤسسات التعليمية المختلفة .
- 3- عدم توافر أجهزة كافية بحيث يصعب على المتعلم الوصول إلى الهدف المطلوب في الوقت المحدد .
- 4- في بعض المواقف التعليمية قد يؤدي استخدام الحاسوب إلى الاتكالية وعدم المبادرة والابتكار لدى المتعلمين .

2-1-4 تعلم المهارات الحركية عن طريق الحاسوب :-

وتتم بثلاث مراحل هي :-

- 1- المرحلة اللفظية :- التي يتعلم فيها المتعلم الهدف من الحركة والأمور الواجب إتباعها و الأمور المحظورة فيها وغيرها , وهي من المفردات السهلة التي يمكن للحاسوب إن يقدمها للمتعلم .
- 2- المرحلة الحركية :- إن النموذج الذي يستطيع إن يقدمه الحاسوب سواء أكان نموذج متحرك أو غير

متحرك , ناطقا" فيه بعض المؤشرات الصوتية أم صامتا" , يفي بالغرض الموضوع من اجله
في توضيح
الحركة , وبيان تفصيلاتها ونقاط القوة والضعف فيها , كما إن الحواسيب الحديثة والمتطورة
تستطيع إن
تعطي التقويمات الآنية حول الحركات التي يؤديها الفرد ومدى تطابقها مع النموذج
المخزون فيها .
3- المرحلة الذاتية :- يستطيع المتعلم الانتقال إلى التعلم الذاتي من خلال جهاز الحاسوب بما
يقدمه من برامج
مخزونة وثابتة فيها الإيضاحات والتوصيات حول التدريب والتكرارات المطلوبة , وتعطي مثل
هذه المناهج
النصائح والإرشادات للمتعلم بعد قيامها بالتقويم لحركاتها التي يستطيع الحاسوب إن
يستقبلها من
خلال متحسسات أو كاميرات لهذا الغرض .

من كل ما تقدم نستطيع القول إن استخدام الحاسوب بوصفه وسيلة مساعده
على التعلم الحركي مهم وفعال في اكتساب وتثبيت المهارات الحركية والرياضية المختلفة . ولا بد
لنا إن نذكر أن مهمة الحاسوب في التعلم يجب إن لا يتعدى كونه وسيلة مساعدة للمعلم ,
ومعينا" للمتعلم لزيادة سرعة استيعابه واندفاعه نحو التعلم , وان الكفاية التي يتمتع بها مصمم
المناهج وقدرته على استخدام التقنيات الحديثة , وقدرة جهاز الحاسوب وكفايته الفنية تجعل
المجال متاحا" لمحاولات تمثيل السلوك البشري في هذا الجهاز , والذي أصبح بمتناول الأيدي
من خلال التطبيقات الكثيرة للذكاء الصناعي .

2-2 الدراسات المشابهة :-

1-2-2 دراسة عادل فاضل علي⁽¹⁾ تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج
التعلم بالأنموذج

الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة . 1999م⁽¹⁾

إذ هدفت الدراسة إلى تعلم بعض المهارات الهجومية بالمبارزة عن طريق الأنموذج الرمزي بالحاسوب وطبق المنهاج على طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بعد إن تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبعد انتهاء المنهاج استنتج الباحث وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية أي إن المنهاج ذو تأثير ايجابي في عملية التعلم .

2-2-2 خلود لايد عبد الكريم⁽²⁾ تأثير استخدام الحاسوب والفيديو في تعلم بعض مهارات الحبل في

الجمناستك الإيقاعي, 2001م⁽²⁾

إذ هدفت الدراسة إلى إعداد منهاج لتعليم مهارات الحبل عن طريق الحاسوب و الفيديو . وطبق المنهاج على طالبات المرحلة الثانية , كلية التربية الرياضية للبنات بعد إن تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع وبعد انتهاء المنهاج استنتجت الباحثة أن المجموعة التي استخدمت الحاسوب أفضل من المجموعة التي استخدمت الفيديو والأخيره أفضل من المجموعة التقليدية , كما استنتجت الباحثة إن للحاسوب والفيديو دور فعال في تعلم مهارات الحبل .

(1) عادل فاضل علي , مصدر سبق ذكره .

(2) خلود لايد عبد الكريم , مصدر سبق ذكره .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه (1).

لذا استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة حل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:-

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من طالبات إعدادية المعقل للبنات , بعمر 13-15 سنة في محافظة البصرة للعام الدراسي 2005م والبالغ عددهن (16) طالبة والتي لديهن رغبة في تعلم مهارات الجمناستيك الإيقاعي , خارج وقت الدرس والدوام الرسمي , وقد قسمت العينة الى مجموعتين متساويتان (8) طالبة لكل مجموعة (عن طريق الأرقام الزوجية والفردية) وبالقرعة اتبعت المجموعة التجريبية الأولى المنهاج التعليمي المقترح عن طريق الحاسوب واتبعت المجموعة التجريبية الثانية تعليماً تقليدياً بالنموذج الحي المدرسة , ثم تم تكافؤ المجموعتين من حيث (الطول , الوزن والعمر الزمني) كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تكافؤ المجموعتين من حيث الطول والوزن والعمر الزمني

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		الوسائل الاحصائية المتغيرت
			ع	س	ع	س	
عشوائي	2,68	1,14	0,03	1,53	1,2	1,46	الطول /سم
عشوائي		0,99	1,02	55,7	0,5	56,5	الوزن /كغم
عشوائي		0,89	0,05	14,2	0,07	14,3	العمر الزمني /سنة

إذ أتضح من الجدول (1) إن قيمت (ت) المحتسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0,01) وهذا يعني إن المجموعة التجريبية الأولى والثانية لا توجد بينهم فروق معنوية و متكافئتان في الطول والوزن والعمر الزمني .

(1) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة ، 1985م ، ص301 .

3-3 وسائل وأدوات جمع البيانات .:

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- مصادر عربية وأجنبية .
- المقابلات الشخصية * .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء ملحق (1) ص 17 .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز طبي لقياس الطول والوزن إنكليزي المنشأ .
- آلة تصوير ناشيونال .
- شريط فيديو تعليمي .
- سي- دي ليزري
- جهاز حاسوب عدد(8).
- شاخص جمناستك عدد (32) .

3-4 الاختبارات المستخدمة :

الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه بجميع المستويات , لذا تم تقييم مستوى التعلم لبعض مهارات الشاخص عن طريق ثلاث محكمات * بوضع درجة من عشرة ثم اخذ الوسط الحسابي لدرجات المحكمات .

* أجرت الباحثان مقابلات شخصية مع كل من :

- 1- أ.د فاطمة الهاشمي , طرائق تدريس , كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد .
- 2- أ.د لمياء حسن محمد , طرائق تدريس , كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
- 3- أ.م.د احمد عبد العزيز , تعلم حركي , كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
- 4- أ.م.د ميثاق غازي محمد , تعلم حركي , كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

**المحكمات هن كل من :

- 1- أ.د لمياء حسن محمد , حكم جمناستك . كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
- 2- أ.م.د ميثاق غازي , حكم جمناستك . كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
- 3- م.م أنوار عبد القادر , حكم جمناستك . كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

3-5 الأسس العلمية للاختبارات

3-5-1 الثبات

يعتبر أسلوب الثبات عن طريق - إعادة الاختبار - من أكثر الطرق صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية الرياضية إذ تعتمد على فكرة إعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف مرة أخرى بعد انقضاء مدة زمنية قدرها سبعة أيام , إذ يعبر معامل الارتباط بين الاختبارين (الأول والثاني) عن معامل الثبات أو معامل الاستقرار كما يطلق البعض عليه ⁽¹⁾ ، لذا أجرت الباحثان الثبات يوم 2005/1/11م وأعيد تنفيذ الاختبار نفسه يوم 2005/1/18م على عينة من (6) لاعبات من نادي الفتاة الرياضي في البصرة وأتضح إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق والموضوعية للاختبار بعض مهارات الشاخص

بعض مهارات الشاخص	معامل الثبات	معامل الصدق	الموضوعية
1-المرحلة المتوازية البندولية بالمستوى الأمامي	0.90	0,94	0.92
2-الحركة المتوازية الدائرية بالمستوى الجانبي	0.94	0,96	0,95
3-الحركة العكسية الدائرية	0,91	0,95	0,93

3-5-2 الصدق

هنالك طرق عديدة لإيجاد معامل الصدق لذا ارتأت الباحثان استخدام طريقة الصدق الذاتي والذي يطلق عليه عادة مؤشر الثبات " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة " ⁽²⁾ . كونه من انسب أنواع الصدق لموضوع الدراسة لان الصدق الذاتي يحسب بشرط احتساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وأتضح إن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية .

3-5-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار تعني عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم أي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر أو المحكم كآرائه وأهواءه الذاتية وميوله الشخصي . " فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون " ⁽³⁾ . لذا كانت الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

(1) ذوغان عبيدات وآخرون . البحث العلمي , عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع , 1988م , ص160 .

- (1) محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية الرياضية , القاهرة دار الفكر العربي ، 1995 ، ص192 .
(2) مروان عبد الحميد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص153

3-6- التجربة الاستطلاعية:.

هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابلة أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلا, ومن اجل التعرف على أهم المعوقات أجرت الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2005/1/20م على عينة من (4) أربعة طالبات وتم اختيارهم عشوائيا" من إعدادية المعقل للبنات ، إذ كان هدف التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- 1- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 2- معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقدرات اللاعبات .
- 3- معرفة مدى سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- 4- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ، لغرض إجراء التجربة الرئيسية .
- 5- تصوير النموذج التي ستؤدي بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي لغرض تصميم المنهاج في الحاسوب ولقد نفذت هذه التجربة الست منى عبد الحسين لاعبة جمناستك في نادي الفتاة الرياضي بالبصرة وتم التطبيق والتصوير في قاعة إعدادية المعقل للبنات في البصرة وبوجود الكادر المساعد *

3-7 المنهاج التعليمي:

قبل أن تضع الباحثان المنهاج التعليمي قامتا بتحليل محتوى الكثير من المصادر** التي تناولت لعبة الجمناستك لتحديد المهارات الرئيسية التي تخص الشاخص قيد البحث , بعدها صور الأداء النموذج خلال التجربة الاستطلاعية وتم تحويل التصوير من الفيديو إلى القرص الليزري (أل سي-دي) وتقطيع صور المهارات الأساسية عن طريق آلة الحاسوب مع توضيح وشرح المهارات على الصور المعروضة بصوت واضح وفق الأسلوب العلمي المتبع لكي يتم عرضها على المتعلمات .

• الكادر المساعد تكون من :

- 1- م.م أنوار عبد القادر , كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 2- م.م ميسون عبد الجليل , كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

- **المصادر التي اعتمدها الباحثان في وضع مهارات الشاخص هي :
- 1- وجيه محجوب واسيا كاظم, الجمناستك الحديث, ط2, بغداد : مطبعة دار الحكمة, 1991م.
 - 2- يعرب خيون وصالح مجيد, القانون الدولي للجمناستك . بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية, 1997م

تم تنفيذ المنهاج التعليمي* بتاريخ 2005/2/1م وانتهى المنهاج بتاريخ

2005/4/1م , إذ شمل المنهاج على (24)وحدة تعليمية بواقع (3) ثلاث وحدات في الأسبوع واستغرق زمن الوحدة التعليمية (45)د, أما التعلم عن طريق الحاسوب فقد كان زمنه (9-10)د تعطى للاعبات بعد الإحماء مباشرة"أي في بداية الجزء التعليمي من القسم الرئيسي وفي المكان المخصص للعرض والذي يحتوي على أجهزة الحاسوب . انظر ملحق (2)ص18

أما بالنسبة إلى كيفية عرض هذه المحتويات فأن اللابعات قسموا إلى مجموعتين (تجريبية أولى وتجريبية ثانية) المجموعة التجريبية الأولى يجتمعن حول أجهزة الحاسوب الموجودة في القاعة والمجموعة التجريبية الثانية تستمع إلى شرح وعرض الأنموذج الحي من قبل المدرسة , وبعد انتهاء الوقت المخصص تذهب المجموعتين لتطبيق الوحدة التعليمية . أما بالنسبة للمنهاج التعليمي كاملاً"فقد تكون من :

- 1- القسم التحضيري وكان زمنه في الوحدة التعليمية (15د) يعطى للمجموعة التجريبية الأولى والثانية معا" 2- القسم الرئيسي وكان زمنه في الوحدة التعليمية (25)د -الجانب التعليمي (9-10)د المجموعة التجريبية الأولى تأخذ التعلم عن طريق الحاسوب والمجموعة التجريبية الثانية تبقى مع المدرسة لتأخذ المنهاج التقليدي في شرح وعرض المهارات الأساسية في الشاخص
- الجانب التطبيقي (15)د يعطى للمجموعتين
- 3-القسم الختامي وكان زمنه من الوحدة التعليمية (5)د .

3-8 الاختبارات البعدية :

نظراً لعدم المعرفة المسبقة أو الممارسة للعبة الجمناستك من قبل المبتدآت لم تجري لهم اختبارات قبلية باعتبار إن مستوى التعلم لديهم صفر وتم الاكتفاء بالاختبارات البعدية فقط لاستخراج الفروق بين المجموعتين , لذا تم إجراء الاختبارات البعدية يوم 2005/4/3م.

3-9 الوسائل الإحصائية

- تمت معالجة النتائج إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS).

* تم تقويم المنهاج التعليمي من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة الجمناستيك وهم كل من :

- 1- أ.د. لمياء حسن محمد , طرائق - جمناستيك - كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .
- 2- أ.م.د. ميثاق غاوي سلمان , تعلم - جمناستيك - كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .
- 3- م.م. قاسم صياح . جمناستيك - كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة والجدولية بين المجموعتين لأفراد عينة البحث

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		الوسائل الإحصائية
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,98	3,5	0,14	5,3	0,6	8,2	1- المرحة المتوازنة البندولية بالمستوى الأمامي
معنوي		4,2	1,2	6,1	0,04	9	2- الحركة المتوازنة الدائرية بالمستوى الجانبي
معنوي		3,7	1,03	6,4	0,12	8,7	3- الحركة العكسية الدائرية

يتضح من الجدول (3) إن المجموعة التجريبية الأولى حققت وسط حسابي في مهارة المرحة البندولية بالمستوى الأمامي بلغ (8,2) وبانحراف معياري بلغ (0,6), بينما حققت المجموعة التجريبية الثانية وسط حسابي بلغ (5,3) وبانحراف معياري (0,14) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة فأتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (3,5) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,98) تحت

درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0,01) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

أما في مهارة الحركة المتوازية الدائرية بالمستوى الجانبي فقد حققت المجموعة التجريبية الأولى وسط حسابي بلغ (9) وانحراف معياري بلغ (0,04), بينما حققت المجموعة التجريبية الثانية وسط حسابي بلغ (6,1) وانحراف معياري (1,2) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة فأتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (4,2) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,98) تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0,01) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

أما في مهارة الحركة العكسية الدائرية فقد حققت المجموعة التجريبية الأولى وسط حسابي بلغ (8,7) وانحراف معياري بلغ (0,12), بينما حققت المجموعة التجريبية الثانية وسط حسابي بلغ (6,4) وانحراف معياري (1,03) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة فأتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (3,7) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,98) تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0,01) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى. وهذا يؤكد فاعلية الوسيلة المستخدمة (الحاسوب) في تعلم هذه المهارة من حيث وضوح المهارة وبكل أجزائها الجوهرية إثناء العرض وبذلك اتاحت هذه الوسيلة الفرصة أمام الطالبات للرجوع إلى شاشة العرض للتحقق من صحة ما تخيلته ومدى تحقيقها للأداء السليم للمسار الحركي المطلوب وتصحيح أخطائها " فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة وان وسائل الإيضاح الجيدة تسهل عملية الوضوح وإدراك الأشياء من بعد ذلك " (1).

وتعزو الباحثتان تطور المجموعة التجريبية الأولى إلى إن استخدام الحاسوب قد ساعد على رغبة المتعلمة في تعلم المهارات الحركية والتركيز على الهدف المراد بلوغه مما أدى إلى أن يكون تعلم المهارات بصورة أسرع وأكثر تأثير وهذا ما أكدته (إقبال عبد الحكيم وعطيات عطا) "أن الوسائل التعليمية تجعل عملية التعلم أكثر ايجابية وفاعلية وتساعد على اختصار الزمن المخصص للتعلم وتعمل على جذب انتباه الطالبات وإثارة اهتمامهن وتشويقهن " (2) .

كما أن فاعلية الوسيلة المستخدمة (الحاسوب) في تعلم هذه المهارة وذلك من خلال تكرار عرض المهارة ووضوح أجزائها مع الشرح النظري من خلال شاشة العرض والتدريب على

المهارة أدى إلى سهولة تخزينها في الدماغ , فعند تأدية المهارة تقوم الأعصاب الحسية بنقل صورة عن طبيعة حركة الجسم في الدماغ وبالأساس هناك خزين حركي من خلال تكرار المشاهدة عندها سوف تقارن النتيجة بين ما تم وما يجب إن يتم فعلا" وهنا سوف نحصل على الأداء الامثل للمهارة بأقل جهد وأسرع وقت . إذ إن " عملية المقارنة تعتبر نظام توجيه أساسيا لعملية التصحيح وهذه نتيجة لاكتمال التصور الحركي واستيعاب الواجب الحركي لدى المتعلم بعد ما تم تثبيت نموذج الحركة في

الدماغ وتراكم المعلومات في الذاكرة الحركية الذي رفع مستوى التوافق العصبي العضلي للمتعلم مما يلاحظ على زيادة الإحساس الحركي والشعور بالحركة وتأثيره على السير الحركي وإنجاز الواجب الحركي وفق المنهج الحركي⁽³⁾ وهذا ما يحقق هدف وفرضيته البحث .

-
- (1) وجيه محجوب . علم الحركة (التعلم الحركي) . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر , 1989م ص 19
 - (2) إقبال عبد الحكيم وعطيات عطا . تأثير استخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على تعلم مهارة رمي الرمح لتلميذات المرحلة الثانية , مجلة التربية الرياضية , العدد 1 , 1988 , ص 94 .
 - (3) وجيه محجوب جاسم . علم الحركة (التعلم الحركي) . الجزء 1 مطبعة جامعة الموصل : 1985 ص 57 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- إن المنهج التعليمي باستخدام الحاسوب له تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي .
- 2- وجود فروق معنوية دالة إحصائيا" بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة الأولى التي استخدمت الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام جهاز الحاسوب في تعلم مهارات الشاخص في الجمناستك

الإيقاعي لأنه يعطي إمكانية أفضل للتصور الحركي للأداء المهاري مقارنة
بعرض النموذج الحي .

2- التأكيد على ضرورة الاستفادة من أجهزة الحاسوب الموجودة في كلية التربية
الرياضية لتطوير رياضة الجمناستيك الإيقاعي ومواكبة التقدم العلمي في قطرنا
العزيز .

3- القيام بدراسات أخرى في مجال تأثير استخدام الحاسوب في تعليم المهارات
الحركية ولمختلف الأعمار ولاسيما الفئات العمرية الصغيرة من اجل دعم
وتطوير رياضة الجمناستيك الإيقاعي .

المصادر العربية :

- إقبال عبد الحكيم وعطيات عطا . تأثير استخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على
تعلم مهارة رمي
الرمح لتلميذات المرحلة الثانية , مجلة التربية الرياضية ,
العدد 1 , 1988.
- حميد اسعد الراوي . دراسة الكلال في معادن أجنحة الطائرات , رسالة ماجستير , قسم
التعلم
التكنولوجي , الجامعة التكنولوجية , بغداد : 1999م.
- خلود لايد عبد الكريم . تأثير استخدام الحاسوب والفيديو في تعلم بعض مهارات الجبل
في الجمناستيك
الإيقاعي , أطروحة دكتوراه , جامعة البصرة , 2001م.
- ذوغان عبيدات وآخرون . البحث العلمي , عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع ,
1988م.
- عادل فاضل علي . تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم
بالأنموذج الرمزي لتعلم

المهارات الهجومية بالمبارزة , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد

,1999م.

- عبد الله الفرا . بعض المناهج المستخدمة في التعليم بواسطة الحاسوب الآلي , مجلة
تكنولوجيا التعليم, المركز

العربي للتقنيات التربوية , العدد 15 للسنة الثامنة , 1985 .

- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية الرياضية , القاهرة : دار الفكر العربي
،1995.

- مروان عبد الحميد . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات , ط1 , عمان : دار
الفكر

للطباعة والنشر , 1999.

- وجيه محجوب جاسم . طرائق البحث العلمي ومناهجه , ط1 , بغداد : دار الحكمة ,
1985م .

- وجيه محجوب جاسم . علم الحركة (التعلم الحركي). الجزء 1 مطبعة جامعة الموصل :
1985.

- وجيه محجوب جاسم . علم الحركة (التعلم الحركي). الموصل : دار الكتب للطباعة
والنشر , 1989.

- وجيه محجوب واسيا كاظم . الجمناستك الحديث , ط2. بغداد : مطبعة دار الحكمة
،1991م.

- يعرب خيون وصالح مجيد . القانون الدولي للجمناستك , بغداد : مكتب العادل للطباعة
الفنية , 1997م

ملحق (1)

استمارة استطلاع آراء الخبراء

السيد الخبير المحترم .

بصفتكم خبير في لعبة الجمناستك الإيقاعي وبخبرة تزيد عن عشرة سنوات يرجى بيان

رأيكم حول الاستفسارات التي تود الباحثان الإجابة عنها والتي تخص بحثهما الموسوم

((تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي)).

شاكرين تعاونكم معنا .

ملاحظة/ الإجابة بورقة منفصلة .

ت	السؤال
1	كم وحدة تعليمية نحتاج لتعليم مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي؟
2	كم وحدة تعليمية نحتاج لتعليم مهارة واحدة للشاخص بالجمناستك الإيقاعي؟
3	كم هو زمن الوحدة تعليمية لتعليم مهارة واحدة بالشاخص؟
4	كم هو زمن القسم الرئيسي بالوحدة تعليمية لتعليم مهارات الشاخص؟
5	كم هو الزمن المستغرق لإتقان كل مهارة من مهارات الشاخص؟
6	ماهي أنسب الطرائق التدريسية لتعليم مهارات الشاخص؟
7	ماهي الوسائل التعليمية المساعدة لتعليم مهارات الشاخص؟
8	ما رأيك في استخدام الحاسوب في تعلم مهارات الشاخص (التعلم الذاتي) بدل المعلم ؟
9	هل هناك من استخدم الحاسوب في تعلم مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي ؟
10	كيف يتم اختبار مهارات الشاخص ؟
11	هل توجد اختبارات لتقييم مستوى التعلم لمهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي ؟

الباحثان

التوقيع /

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

مكان العمل /

التاريخ /

الأهداف التربوية

- المجموعة/ التجريبية الأولى 8 طالبات

- بث روح المرح والعمل الجماعي

- الوحدة التعليمية / الأولى

- الشهور بالمسؤولية

- الأدوات المستخدمة /- 16 شاخص

- التعويد على النظام .

- 8 حاسوب

الأهداف التعليمية

- تعليم الطالبات مهارة المرححة المتوازنة

البنسـد وليسـة (بـاسـمـال شاخصـين)

- العناية بقوام الطالبات ورفع لياقتهن من خلال

التمرنات البدنية وتنمية التوافق العضلي العصبي .

- زمن الوحدة /45د

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية
1- القسم التحضيري - تسجيل الحضور	15د 2د	أخذ الحضور والغياب وأداء الصيحة الرياضية (رياضة - نشاط)
- التمارين التحضيرية العامة.	5د	- السير الموزون ,هرولة ,هرولة مع مرجحة الذراعين ,هرولة مع ضرب العقبين بالورك ,هرولة مع رفع سير موزون على الكعبيين والذراعين جانبا" وعند سماع الصافرة التوقف عن السير .
- التمارين البدنية الخاصة	8د	- (الوقوف ضما , الذراعان عاليا") مرجحة الذراعين للإمام حني الجذع للإمام , مرجحة الذراعين للخلف ,حني الجذع للخلف 8 عدات - (الوقوف فتحا" , الذراعان جانبا") ثني الجذع جانبا" أسفل على رجل اليمين وضغطه باليد - يعاد نفس التمرين على رجل اليسار . - (برك متوازي) رفع رجل اليمين جانبا و أعلى (العدد 8) - يعاد نفس التمرين على رجل اليسار . - (الجلوس الطويل فتحا" , الذراعان عاليا") ثني الجذع إماما" ولمس قدم اليمين ثم مده الجذع ومس قدم اليسار ثم مده عاليا" (العدد 4) - (الانبطاح , تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الجذع خلفا" (العدد 8)
2- القسم الرئيسي - الجانب التعليمي	25د 10د	- يتم شرح وعرض مهارة المرجحة المتوازنة البيندولية (باستعمال شاخصين) من على لجهاز الحاسوب , حيث تكون المهارة مبرمجة لمدة 3د ويستمر عرضها بدا" من الجزء النظر العرض بصورة كلية ثم بعدها يتم العرض بصورة جزئية وأخيرا" بصورة كلية وهكذا يستمر 10 دقيقة. - عند الجزء النظري والعملي يطلق جرس تنبيه من جهاز الحاسوب يؤكد على حركة التمرين بأكملها .
- الجانب التطبيقي	15د	- تطبيق المهارة من قبل الطالبات مع التكرار لمدة 15 د ويمكن للطالبة العودة إلى جهاز الحاسوب الأخطاء إن وجدت.
3- القسم النهائي	5د	- أداء تمارين تهدئة وتنفس . - أداء التحية الرياضية ثم الانصراف .

الأهداف التربوية

- المجموعة/ التجريبية الثانية 8 طالبات
- بث روح المرح والعمل الجماعي
- الوحدة التعليمية / الأولى
- الشهور بالمسؤولية
- الأدوات المستخدمة /- 16 شاخص
- التعويد على النظام .
- زمن الوحدة /45د

الأهداف التعليمية

- تعليم الطالبات مهارة المرجحة المتوازنة
- البنيد ولية (باستعمال شاخصين)
- العناية بقوام الطالبات ورفع لياقتهن من خلال
- التمرنات البدنية وتنمية التوافق العضلي العصبي .

الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	الملاحظات
1د	أخذ الحضور والغياب وأداء الصيحة الرياضية (رياضة - نشاط)	خط مستقيم *****	التأكيد على النظام والعمل الجماعي .

أداء الإحماء مع الحفاظ على المسافات بينهم	دائرة	<p>– السير الموزون ,هرولة ,هرولة مع مرجحة الذراعين ,هرولة مع ضرب العقبين بالورك ,هرولة مع رفع الركبتين ,سير موزون على الكعبين والذراعين جانبا" وعند سماع الصافرة التوقف عن السير .</p>	د
التأكيد على مد الرجلين اثناء الضغط	الوقوف خطين متوازية **** ****	<p>– (الوقوف ضمنا , الذراعان عاليا") مرجحة الذراعين للإمام حني الجذع للإمام , مرجحة الذراعين للخلف ,حني الجذع للخلف 8 عدات – (الوقوف فتحا" , الذراعان جانبا") ثني الجذع جانبا" أسفل على رجل اليمين وضغطه بالوضع (8) – يعاد نفس التمرين على رجل اليسار . – (بروك متوازي) رفع رجل اليمين جانبا و أعلى (العدد 8) – يعاد نفس التمرين على رجل اليسار . – (الجلوس الطويل فتحا" , الذراعان عاليا") ثني الجذع إماما" ولمس قدم اليمين ثم مده عاليا" ثم ثني الجذع ومس قدم اليسار ثم مده عاليا" (العدد 4) – (الانبطاح , تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الجذع خلفا" (العدد 8)</p>	د
التأكيد على عدم ثني مفصل الرسغ أو المرفق .	الوقوف خطين متوازية إمام المعلم	<p>يتم شرح وعرض مهارة المرجحة المتوازية البيندولية (باستعمال شاخصين) من قبل المعلم (النموذج الحي بشكل جزئي ثم بشكل كلي مع التأكيد على حركة التارجح بالذراع بأكملها دون ثني مفصل الرسغ أو المرفق وتكون الذراع بحالة ارتخاء وتبدأ من مفصل الكتف .</p>	د2 د1
يدخل المعلم كموجه للطلبات	انتشار في القاعة	<p>– تطبيق المهارة من قبل الطالبات مع التكرار لمدة 15 د ويمكن للطالبة العودة إلى المعلم لتصحيح الأخطاء إن وجدت.</p>	د1
	خط مستقيم *****	<p>– أداء تمارين تهدئة وتنفس . – أداء التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	د