

فاعلية أنشطة حركية متنوعة في تطوير المهارات الأساسية المساهمة بتعليم مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي للرجال

The effectiveness of various motor activities in developing basic skills and arallel bar

أ.م.د فاطمة حسن حسون

جامعة البصرة

Fatimh.hassoon@uobasrah.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى أعداد منهج أنشطة حركية مناسبة لطلاب المرحلة الثالثة. والتعرف على فاعلية الأنشطة الحركية في تطوير المهارات الأساسية (المسك ، التوازن) في المجموعة التجريبية، وتأثيرها في تعليم الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي في المجموعة التجريبية، عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024/2023، استخدم المنهج التجريبي بمجموعة ضابطة وتجريبية، الاستنتاجات -ان منهج الأنشطة الحركية الذي صمم على وفق الاسس والشروط العلمية كان له الاثر الواضح في تطوير مهارة المسك و التوازن المساهمة في تعليم مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي ويظهر ذلك بدلالة الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية. و الأنشطة الحركية التفاعلية المستخدمة في منهج الأنشطة الحركية والتي تناسبت مع اعمار الطلاب وقدراتهم البدنية والمعرفية ولدت شعورا بالإثارة والتحدي لديهم شكل دافعا قويا في تحقيق الاهداف المطلوبة. و الاعتماد على تطوير المهارات الأساسية المساهمة في مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي ساهم في تطوير تعلمها.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الحركية، المهارات الأساسية، مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي

ABSTRACT

The research aims to prepare a curriculum for motor activities suitable for third stage students. And to identify the effectiveness of motor activities in developing basic skills (grasp, balance) in the experimental group, and their effect in teaching the backswing on the parallelepiped in the experimental group. The research sample is third-year students for the academic year 2023/2024. The

experimental approach was used as a control group. And experimental conclusions: The motor activities curriculum was designed according to scientific principles and conditions in developing the skill of grip and balance, contributing to teaching the skill of landing in a ball from the back swing on the parallelepiped, and this is evident in terms of the differences in the pre- and post-measurements of the experimental group. And the interactive motor activities used in the motor activities curriculum, which were appropriate to the students' ages and their physical and cognitive abilities. It generated a feeling of excitement and challenge for them, which formed a strong motivation in achieving the desired goals. Relying on the development of basic skills contributed to the skill of back-swinging on the parallelepiped, which contributed to the development of their learning

1-1 المقدمة وأهمية البحث

المجال حركي هو المجال المهاري خاصة ما يتصل بتنمية الجوانب الجسمية الحركية والتنسيق بين الحركات , ويمثل الأهداف التي تركز على إحدى المهارات العضلية أو الحركية أو التي تتطلب معالجة بارعة لبعض المهارات الرياضية التي تتطلب تنسيقاً عصبياً عضلياً أي إن هذا المجال يشير إلى المهارات التي تتطلب التنسيق بين عضلات الجسم كما في الأنشطة الرياضية للقيام بأداء معين , والأهداف التعليمية في المجال الحركي تصاحب الخصائص المعرفية والوجدانية , ولكن الخصائص الحركية تغلب استجابة المتعلمين .

تلعب رياضة الجمناستك دوراً كبيراً في تنمية المهارات الحركية للأفراد، وتعد الأنشطة الرياضية التي تقدم في إطار تربوي تعليمي وسيلة ممتعة ومناسبة لجميع الأعمار ولها فوائد متعددة في كافة مجالات الحياة ومراحلها، هذا من شأنه أن يعزز ويكسب الطلاب الثقة بالنفس ويقوي أواصر تواصلهم واندماجهم الاجتماعي وإكسابهم الاستقلال الذاتي في أنجاز واجباتهم وحاجاتهم الخاصة . وتتضح أهمية البحث في فاعلية الأنشطة الحركية المتنوعة التي تساهم في تطوير المهارات الأساسية والتي لها دور بتعليم مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي.

2-1 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثة الميدانية الطرق التعليمية المتبعة في تعليم الطلاب مهارات الجمناستك , تبين أنها تعتمد في مناهجها المقدمة على العمل الثابت المتكرر باستخدام طرق واساليب وادوات محددة بالرغم من حاجة الطالب الى التنوع والتعدد في الطرق التعليمية المقدمة اليها لرفع من كفاءتها المعرفية

والمهارية , فبالرغم من اهمية مهارات الجمناستك بشكل عام ودورها في تعليم وتشكيل الخبرات والمدرجات, الا انها لم يأخذ نصيبا جيدا, الامر الذي يؤدي الى ظهور حالات من الملل وعدم الرغبة وعزوف الطلاب في الاستمرار بالتعلم والتفاعل مع ما يقدم لهم مما يتسبب في اطالة مدة تعليمهم , الامر الذي يتطلب تظافر العديد من الجهود وفي عدة مجالات التربوية والتعليمية.

لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد أنشطة حركية التي تضيف على الوحدة المتعة والتشويق وابعاد الملل عند الطلاب مما يساعد في تطوير الأداء المهاري , وفي تقليل الصعوبات التي يعانون منها وتخطيها وأعدادهم لأداء مهاري أفضل.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1-أعداد منهج أنشطة حركية مناسبة لطلاب المرحلة الثالثة.
- 2-التعرف على فاعلية الأنشطة الحركية في تطوير المهارات الأساسية (المسك ، التوازن) في المجموعة التجريبية.
- 3-التعرف على فاعلية تطوير المهارات الأساسية المساهمة والأنشطة الحركية في تعليم الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي في المجموعة التجريبية.
- 4-1 فروض البحث : تفترض الباحثة ما يأتي :
- 1-الأنشطة الحركية التي اعدتها الباحثة مناسبة لطلاب المرحلة الثالثة .
- 2- هناك تأثير للأنشطة الحركية في تطوير المهارات الأساسية (المسك ، التوازن) في المجموعة التجريبية.
- 3- هناك تأثير للمهارات الأساسية المساهمة و للأنشطة الحركية في تعليم الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي في المجموعة التجريبية.
- 3- هناك فروق دالة احصائيا في تعليم الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024/2023 في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة.
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2024/ 1 /24 ولغاية 2024/ 3 / 20
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة البصرة
- 2 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات القياس القبلي والبعدى.

2-2 عينة البحث: حددت عينة البحث ب(30) طالب من المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2023-2024 اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (170) طالب و التي شكلت (18%) من المجتمع ، وزعوا بشكل متساو بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة، وبواقع (15) طالب لكل مجموعة ، و قد أجريت الباحثة التجانس و التكافؤ لعينة البحث.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والاختلاف لعينة البحث (التجانس).

ت	المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختلاف
1	الطول	سم	171,888	4,33	2.51
2	الكتلة	كغم	61,999	2,16	3.48
3	العمر	السنة	21.04	0,64	3.28
4	المسك	درجة	1.24	0.24	19.35
5	التوازن	ثانية	5.25	0.58	11.04
6	الهبوط المكور من المرجحة الخلفية	درجة	2.57	0.28	10.89

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم الاختلاف أقل من (30%) وهذا يدل على تجانس افراد العينة. اجري التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (الطول والكتلة والعمر والحركات الاساسية (المسك ، التوازن)، كما هو مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي (التكافؤ)

ت	المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	الطول	الضابطة	171,666	2,13	1,36	غير معنوي
		التجريبية	172,111	2,20		
2	الكتلة	الضابطة	61,877	3,8	2,04	غير معنوي
		التجريبية	62,122	3,9		
3	العمر	الضابطة	21,666	0,34	2,13	غير معنوي
		التجريبية	21,666	0.30		

غير معنوي	2.01	0.24	1.34	الضابطة	المسك	4
		0.21	1.36	التجريبية		
غير معنوي		0.24	5.24	الضابطة	التوازن	5
	2.17	0.24	5.14	التجريبية		6
غير معنوي	2.14	0.24	2.71	الضابطة	الهبوط المكور من	7
		0.57	2.42	التجريبية	المرجحة الخلفية	

قيمة (ت الجدولية) تحت مستوى دلالة (0,05) = (2,30)

تبين من خلال الجدول (2) ان جميع قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يشير الى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى دلالة (0,05)

3-3 وسائل جمع المعلومات

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الزيارات الميدانية .المقابلات الشخصية .
- فريق العمل المساعد.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

جهاز حاسوب (لابتوب) شاشة عرض افلام الفيديو .ساعة توقيت الكترونية اطواق ملونة بإحجام مختلفة. كرات (تنس , يد , وطائرة , مطاطية) بألوان مختلفة .بالونات بألوان مختلفة .
اشرطة ملونة (لاصقة ,غير لاصقة),وعصي ,وحبال .ورق مقوى ملون بإشكال هندسية متعددة (مثلث , مربع , مستطيل , دائرة)قناني ماء بلاستيكية فارغة , صور لاصقة ل(حيوانات , احرف , فواكه).
سلم بلاستيكي ,ومناضد خشبية ,وحواجز خشبية بارتفاعات منخفضة , نفق بلاستيكي.
بوررد لكرة سلة مضارب تنس . اقماع , وسائل مختلفة الاحجام . ميزان الكتروني. شريط قياس الامتار. صافرة.

4-3 إجراءات البحث الميدانية

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- أمساك كرة يد بباطن اليد مرسله في الهواء

2- الميزان الامامي.(1: 312)

3- اختبار مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية جهاز المتوازي

3-4-3 أسس الأنشطة الحركية المقترحة:

ومن اجل ذلك قامت الباحثة بالاتي :

- الأطلاع على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة للاستفادة منها.
-المقابلات مع السادة الخبراء والمختصين ملحق (1) ,واستشارتهم ومناقشتهم في هذه الفئة بما يخص أفضل الأنشطة الحركية المناسبة للطلاب في هذه المرحلة العمرية.

2-محتوى المنهج

تضمن المنهج مجموعة من الأنشطة هي :

- أنشطة حركية لتنمية الحركات الأساسية للطلاب، لحاجتها في أداء الهبوط المكور من المرحلة الخلفية على جهاز المتوازي.
- أنشطة حركية وعروض لأفلام فيديو لحركة الهبوط المكور من المرحلة الخلفية على جهاز المتوازي
- أنشطة تفاعلية ووسائل متنوعة لتنمية جانب المهارات الحركية المناسبة لطلاب المرحلة الثالثة.

3-التقنيات المستخدمة في المنهج

الملاحظة , التعزيز الإيجابي بانواعه (معنوي – مادي- حسي) , النمذجة والتقليد , التلقين , تكلفة الاستجابة , أفلام فيديو , الصور والبوسترات , الموسيقى .

3-3-4-3 اعداد الأنشطة الحركية بصيغتها النهائية:

تضمن المنهج (24) وحدة , بلغ زمن الوحدة الواحدة (30)دقيقة , اشتملت الوحدة الواحدة على (3) أنشطة (نشاطين حركيين , ونشاط عرض فلم فيديو) .

وبعد ان تم اعداد المنهج قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2) لإبداء رأيهم في المنهج من حيث :

1-عدده والزمن المخصص للوحدة .

2-الطريقة المستخدمة في تنفيذ وحدات المنهج .

3-الاجراءات والتقنيات والتقويم المستخدمة في المنهج .

4-الأنشطة المستخدمة في المنهج.

5-اية اضافات او تعديلات من شأنها دعم المنهج .

3-5 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث و خارج العينة و البالغ عددهم (10) طلاب لتطبيق المنهج في 24/ 1 /2024 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا في قاعة الجمناسك في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة حيث كان الغرض من التجربة الاتي :

- التعرف على مدى تفاعل الطلاب مع أنشطة المنهج , ومدى ملائمة الأنشطة الحركية والتفاعلية مع امكانياتهم .
- التأكد من ملائمة الوقت المخصص للوحدة بشكل عام.

- الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة وفريق العمل اثناء البدء بالتجربة الرئيسية .

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية التطبيق النهائي للمنهج المعد بعد تجاوز المعوقات وتذليل الصعوبات التي صادفت الباحثة.

3-6 التجربة الرئيسية

3-6-1 القياسات القبلية

قامت الباحثة باجراء القياسات القبلية على افراد عينة البحث ليومي 2024 / 1/25 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا

3-6-2 تطبيق الأنشطة الحركية:

شرعت الباحثة بتنفيذ المنهج في 2024/2/1 واستمر لغاية 2024 / 3 / 17 , واستغرق تنفيذه (12) اسبوعا .

3-6-3 القياسات البعدية

اجريت القياسات البعدية في 2024 /3/18

3-7 الوسائل الاحصائية

-مربع كاي (كا2) -معامل الارتباط البسيط (بيرسون) . -الوسط الحسابي . -الانحراف المعياري .
-اختبار (T-test) للعينات المستقلة . -الاختلاف .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في الحركات الاساسية

ت	الحركات الأساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
1	المسك	1.14	0.24	2.98	2.11	2.87	معنوي
2	التوازن	5.14	0.24	9.87	1.28	6.87	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) (2,30)

يبين جدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الحركات الاساسية (المسك ، التوازن) ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لحركة المسك (2,66) بوسط حسابي للقياسين القبلي والبدي (8,73) و (8,37) وانحراف معياري للقياسين القبلي والبدي للتوازن (2,03) و (2,89) للمجموعة التجريبية.

ومن خلال المقارنة بين قيم (ت) المحسوبة للحركات الاساسية وقيمة (ت) الجدولية تبين ان قيم(ت) المحسوبة لحركات (المسك ، التوازن) كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية , وبذلك اكتسبت هذه الحركات الصفة المعنوية مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى , وان هذه الفروق كانت افضليتها باتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية وذلك بالاعتماد على قيم المتوسطات الحسابية المبينة لهذه الحركات.

وان الباحثة تعزو هذا التطور الحاصل في حركات(المسك ، التوازن) الى الاثر الايجابي للمنهج الذي احتوى على العديد من الانشطة الحركية المختلفة والمتنوعة الامر الذي ادى الى استثارة طلاب المرحلة الثالثة عينة البحث وتوقد الرغبة لديهم في ممارسة هذه الانشطة, الامر الذي شكل دافعا قويا لديهم في التغلب على الصعوبات التي يعانون منها والتي تشكل عائقا في اداء مثل هذه الحركات الاساسية, مما يتوجب تعرضهم الى منهج مناسب لتطوير هذه الحركات, اذ ان المناهج التي تتضمن العابا وانشطة مختلفة تكسب الطلاب خبرات حركية وتوافقية , وتوجه اهتماماتهم للاستكشاف والمحاولة وتنمية التحكم والتوافق بين اعضاء الجسم المختلفة وتوجيه انتباههم للاتجاهات المختلفة فضلا عن حرص الباحثة على اختيار أنشطة حركية بسيطة تتناسب مع القدرات البدنية والمعرفية للطلاب.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي	2.42	0.57	8.97	1.24	5.87	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) تساوي (2,30)

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات القبلي والبعدى لمهارات الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي لمجموعة التجريبية , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الانتباه (5,36) بوسط حسابي للقياسين القبلي والبعدى (29,66- 36,44) وانحراف معياري للقياسين القبلي والبعدى (3,51-3,88).

وترى الباحثة ان التطور الملحوظ في مهارة(الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي) يمكن تفسيره من خلال بيان اهمية منهج الأنشطة الحركية في المجموعة التجريبية ودوره في تطوير مهاراتهم من خلال الانشطة المتعددة والمتنوعة التي تضمنها (الحركية , والحس حركية , والتفاعلية- قدمت من خلال الفيديو المتفاعل الذي يعد طريقة جيدة وعملية للتعليم فهو نظام يعمل على تقديم دروس تعليمية للطلاب بعد ان تسجل على شريط بصري , اذ يعمل هذا النظام على جذب انتباه المتعلم ويحوز على اهتمامه ويسمح للمتعلم بالاشتراك بفاعلية فيما يقدمه الفيديو من مادة تعليمية تتناسب وقدرات المتعلم ومستواه المعرفي), اذ تميزت هذه الأنشطة بالبساطة وسهولة الفهم ومراعاة الباحثة فيها للفروق الفردية بين الطلاب , مما ساعد الطالب على شحذ طاقاته, اذ استخدمت الباحثة للوصول الى ذلك

تقنيات (التعزيز الايجابي , و النمذجة و التقليد) كإحدى التقنيات المستخدمة في تنفيذ المنهج بالأنشطة الحركية , إذ لعبت هذه التقنيات دورا مهما في تحقيق هذه النتيجة , وخاصة تقنية التعزيز الايجابي (المادي والمعنوي) مثل (تقديم قطع الحلوى, والعصير, والكيك) , وكذلك التعزيز المعنوي مثل(التصفيق والابتسامة, وكلمة شاطر , ويا بطل) , والتي كان لها الاثر الواضح في تشجيع الطلاب وحثهم على اداء النشاط بنجاح بتكراره وتنفيذه.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارين البعدي-البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الحركات الاساسية

ت	الحركات الأساسية	الاختبار البعدي				قيمة ت المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الضابطة		التجريبية			
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
1	المسك	2.61	0.54	2.98	2.11	3.54	معنوي
2	التوازن	6.54	1.25	9.87	1.28	6.87	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,30)

يبين الجدول (5) نتائج قياسات الحركات الاساسية (المسك ، التوازن) البعدية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية , إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لحركة المشي (2,86) بوسط حسابي للمجموعة الضابطة (9,16) وانحراف معياري (2,56) , وللمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (8,37) وبانحراف معياري (2,89) .

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين البعدي-البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارة	الاختبار البعدي				قيمة ت المحسوبة	الدالة الإحصائية
	الضابطة		التجريبية			
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي	5.27	1.57	8.97	1.24	4.87	معنوي

يبين الجدول (6) نتائج قياس مهارة (الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي) البعدية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية, اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,86) بوسط حسابي للمجموعة الضابطة (9,16) وانحراف معياري (2,56) , وللمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (8,37) وبانحراف معياري (2,89) .

وتؤكد النتائج الى ان لمنهج الأنشطة الحركية الذي اعدته الباحثة اثرا واضحا في تطور الأداء لمهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي بما تضمنه من أنشطة حركية حفزت الطلاب على استثمار طاقاتهم وامكانياتهم بافضل الطرائق والى اقصى حد ممكن تناسب مع قدراتهم العقلية ومرحلتهم العمرية وفي هذا يؤكد (فؤاد السراج 2011) الى " ان تعلم المهارات ينبغي ان يكون طبقا لقوانين التعلم , والعوامل والظروف التي ترتقي بالتعلم" , وان الباحثة تعزو هذا التطور الملحوظ للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى المنهج الأنشطة الحركية المبني على اسس علمية على وفق استراتيجية التعلم من خلال الحركة والالعب المحببة للطلاب وما تضمنته وحداته من أنشطة رياضية احتوت ادوات متنوعة الاشكال , والأحجام, والألوان المميزة , ومواقف متعددة ومتنوعة بسطت من حيث قواعدهم اللعب والتجزئة والتدرج من السهل الى الصعب في توصيل الحركة للطلاب فضلا عن التعليمات التي اعطيت بطريقة مبسطة ومختصرة ومحفزة فقد استخدم الشرح اللفظي مصحوبا بالشرح العملي المختصر المعبر واستخدام وسيلة تقليد الحركة بالإضافة الى اعتماد الباحثة اسلوب التكرار كأساس في انقائ المهارة عند الطالب.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

1- ان منهج الأنشطة الحركية الذي صمم على وفق الاسس والشروط العلمية كان له الاثر الواضح في تطوير مهارة المسك و التوازن المساهمة في تعليم مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي ويظهر ذلك بدلالة الفروق في القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

2- الأنشطة الحركية التفاعلية المستخدمة في منهج الأنشطة الحركية والتي تناسبت مع اعمار الطلاب وقدراتهم البدنية والمعرفية ولدت شعورا بالاثارة والتحدى لديهم شكل دافعا قويا في تحقيق الاهداف المطلوبة.

3- الاعتماد على تطوير المهارات الأساسية المساهمة في مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي ساهم في تطوير تعلمها.

2-4 التوصيات

توصي الباحثة بما يأتي :

1- اعتماد منهج الأنشطة الحركية كمنهج تعليمي مساعد لطلاب المرحلة الثالثة في محاضرات الجمناستيك .

2- ضرورة الاهتمام بالحركات الاساسية المساهمة في مهارات الجمناستك لما لها من أهمية في سرعة تعلمها.

3- اجراء دراسات مشابهه على عينات ومهارات أساسية أخرى لما لها من أهمية في تعلم مهارات الجمناستك.

المصادر

- 1- ايلين وديع فرج: التربية الحركية ، مطبعة المعارف ، الإسكندرية ، 2002.
- 2- عبد الستار جبار الضمد : البحث والعلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي , دار شموع الثقافة , ليبيا , 2002.
- 3- فؤاد ابراهيم السراج : الاسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للطباعة والنشر , عمان, 2011.
- 4- ماجدة السيد عبيد : الوسائل التعليمية وإنتاجها للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة , ط1 , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان , 2011.
- 5-Rut ,T& Anal,b; Games and playing in achild day care center, aboiecolological approach ,rev Bras,cineantropom, desempenho hum,.