

تأثير أسلوب التعلم النشط في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلبات

فاطمة حسن محمد¹, جلال عبد الزهرة كنعان²

1 جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , fatma.hasan@uobasrah.edu.iq

2 جامعة البصرة قسم النشاطات الطلابية , Jalal.kanaan@uobasrah.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.151300.1159>

Submission Date 2024-06-27

Accept Date 2024-08-04

المستخلص

تتجلى أهمية البحث برفع مستوى الأداء المهاري على عارض التوازن بالاستعانة بالتعلم المناسب وهو التعلم النشط الذي اثبت نجاحه في العديد من الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وحقق مستوى تعليمي صحيح وناجح وجاء دوره لتجريبه في لعبة الجمناستك للطلبات. وتكمن مشكلة البحث: لكل اسلوب تعليمي اهداف تعليمية خاصة به يساعد على تعلم المهارات المناطة به ولهذا نجد اسلوب التعلم النشط من الاساليب التي يساعد في تعليم المهارات الصعبة والتي تحتاج الي الترابط في الحركات ورفع مستوى التفكير للتعلم في تنفيذ تلك الحركات ، ولهذا فان الحركات الصعبة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلبات تتطلب مثل هذا التعليم لتعلم تلك الحركات. واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته في تحقيق اهداف البحث ومعالجة مشكلته وشملت عينة البحث طالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة المرحلة الثالثة. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير الاسلوب المستخدم في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلبات. وتم الاستنتاج : -أسلوب التعلم النشط له اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات على جهاز العارضة التوازن . وتم التوصية : -اعتماد أسلوب التعلم النشط لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات على جهاز العارضة التوازن . الكلمات المفتاحية: التعلم النشط, عارضة التوازن, الجمناستك الفني.

The effect of the active learning method on learning some skills on the balance beam In artistic gymnastics for female students

Fatima Hassan Muhammad 1 , Jalal Abdul Zahra Kanaan 2

1 University of Basra College of Physical Education and Sports Sciences.

2 University of Basra Student Activities Department.

Abstract

The importance of research is evident in raising the level of skill performance on the balance beam by using appropriate education, which is active education, which has proven its success in many individual and team sports. It achieved a correct and successful educational level, and it was its turn to try it in the gymnastics game for female students.

The problem of the research lies in: Each educational method has its own educational objectives that help to learn the skills assigned to it. This is why we find the active learning method to be one of the methods that helps in teaching difficult skills that require coherence in movements and raising the level of thinking of the learner in implementing those movements. Therefore, difficult movements are The balance beam in artistic gymnastics for female students requires such instruction to learn these movements.

The researcher used the experimental method to achieve the objectives of the research and address its problem. The research sample included female students

in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra, third stage.

The aim of the research was: to identify the effect of the method used in learning some skills on the balance beam in artistic gymnastics for female students.

It was concluded: - The active learning method is of great importance in raising the level of learning some skills on the balance beam device.

It was recommended: - Adopting the active learning method because of its great importance in raising the level of learning some skills on the balance beam device.

Keywords: active learning, balance beam, artistic gymnastics.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

التعليم والتربية منطلق مهم في بناء الحضارة والمجتمع كونهما يساهمان في بناء جيل قادر على التفكير والابداع وقدرتهم على الصناعة والتجارة والابتكار ومعالجة المشكلات التي تواجه المجتمع وهذا يعكس على ما تعلموا عليه من علوم مختلفة وفي مجالات وتخصصات مختلفة منه المجال الرياضي.

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التربوية والتعليمية التي تعمل على بناء الرياضة بالشكل الصحيح والممارسة الصحيحة الهادفة لها لغرض تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة منها المعنوية والصحية .

ولهذا فان الاهتمام بتعليم الجانب الرياضي ولمختلف الالعاب الرياضية تتطلب الاستعانة بالطرق والاساليب التعليمية المختلفة ومنها طرائق التدريس التي تناسب اللعبة والمهارة ، ولهذا نجد التعلم النشط هو احد الاساليب التعليمية الناجحة والتي تتمركز حول الطالب وتفعيل دوره من خلال استغلال قدراته التفكيرية، أي تعمل على اشراك المتعلمين في عمل أشياء تحفزهم على التفكير فيما يتعلمونه وخصوصا للمهارات الصعبة.

ويعد التعلم النشط " عبارة عن طريقة تجعل الطالب يبذل كل جهده في الانشطة الصفية بدل ان يكون فردا سلبيًا" يستقبل المعلومات من شخص اخر ، وهو يشجع على التفاعل والمشاركة في مجموعات ، وطرح العديد من الاسئلة المتنوعة ، والاشترك باكتشاف المفاهيم والتدريبات لحل المشكلات ، مما يسمح لهم باستخدام مهارات التفكير المتنوعة ، وان تحليل الطلبة العميق للأعمال ومشاركتهم في الانشطة يكسيهم المفاهيم ومهارات التفكير الابداعي والاستقصاء وحل المشكلات ويشجعهم على صنع القرار"⁽¹⁾.

فضلا عن ذلك فهو " عبارة عن طريقة للتعليم والتعلم في وقت واحد ويشترك فيها المتعلمون بأنشطة متنوعة وبفاعلية كبيرة ، من خلال بيئة تعليمية غنية متنوعة تسمح لهم بالأصغاء الإيجابي ، والمناقشة الثرية ، والتفكير الواعي ، والتحليل السليم ، والتأمل العميق لكل ما تم طرحه من مادة دراسية بين المتعلمين ، بوجود المعلم الذي يشجعهم على تعليم انفسهم بأنفسهم تحت اشرافه الدقيق مما يدفعهم نحو تحقيق اهداف التعلم المرغوب فيها"⁽²⁾.

وتعد لعبة الجمناستك للطالبات من الالعاب الرياضية الصعبة كما ان عارضة التوازن تحتوي على حركات صعبة تتطلب من المدرس ايجاد اسلوب تعليمي مثل التعلم النشط يساعد على التفكير وتحفيز الطالبات على الاداء بالصورة الصحيحة.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في رفع الاداء على عارض التوازن بالاستعانة بالتعليم المناسب وهو التعلم النشط الذي اثبت نجاحه في العديد من الالعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وحقق مستوى تعليمي صحيح وناجح وجاء دوره لتجريبه في لعبة الجمناستك للطالبات.

(1) Mathews,L.“Elementsofactivelearning “ Available at: <http://www.2una.edu/geography/active/elements.htm>,2006.p25.

(2) جودت احمد سعادة واخرون: التعلم النشط بين النظرية والتطبيق , دار الشروق ، الأردن ، 2006 ، ص58.

2-1 مشكلة البحث

لكل اسلوب تعليمي اهداف تعليمية خاصة به يساعد على تعلم المهارات المناطة به ولهذا نجد اسلوب التعلم النشط من الاساليب التي يساعد في تعليم المهارات الصعبة والتي تحتاج الى الترابط في الحركات ورفع مستوى التفكير للمتعلم في تنفيذ تلك الحركات ، ولهذا فان الحركات الصعبة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات تتطلب مثل هذا التعليم لتعلم تلك الحركات.

ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة في طرائق التدريس والتعليم ولعبة الجمناستك لاحظنا ان مستوى اداء الطالبات لبعض الحركات على جهاز عارضة التوازن (المشي على العارضة والهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم واختبار الميزان الامامي) لا ترقى لمستوى الطموح وهذا ما دعى الباحثين لإيجاد اسلوب تعليمي مناسب لرفع مستوى التفكير للطالبات في تنفيذ الحركات الصعبة وهذا ما دعى الباحثين ايضا الى تجريب اسلوب التعلم النشط .

3-1 هدف البحث

1- التعرف على تأثير أسلوب التعلم النشط في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

4-1 فرضية البحث

1- وجود تأثير ايجابي أسلوب التعلم النشط في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

2-5-1 المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة

3-5-1 أزماني: المدة من 2023/3/12 ولغاية 2023/5/16

6-1 تعريف المصطلحات

-أسلوب التعلم النشط⁽¹⁾ : هو " الذي يكون فيه المتعلم مسؤولاً عن عملية تعلمه، اذ يبدو فيه منضبط ومنظم بشكل ذاتي ، وقادر على معرفة اهدافه وتقييم كفاءة ادائه الحركي وتحصيله المعرفي ، ويتحرك بشكل ذاتي وباهتمام ومثابر وواضح بالواجبات الحركية (مهمات التعلم) التي يقوم بها واحدة بعد الاخرى ، ومستعمل في ذلك اليات فاعلة ومعارف مناسبة حسب مقتضيات المواقف الحركية المختلفة".

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتين متكافئتين (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته ، إذ يرى (حيدر عبد الرزاق : 2015) "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع"⁽²⁾ .

2-2 مجتمع البحث وعينه

حدد المجتمع بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة البالغ عددهن (75 طالبة) وبالطريقة العمدية . وتم اختيار العينة والبالغ عددها (20) طالبة وهن يمثلن نسبة (26.66 %) من المجتمع وبالطريقة العشوائية قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وأصبح عدد كل مجموعة (10) طالبات وهن يمثلن شعبة واحدة لكل مجموعة ، وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي: أساليب في التعلم الحركي , دار الكتب العلمية ،بيروت ،2011، ص143.

(2) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة , شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015 ، ص82.

جدول (1) يبين متغيرات البحث وتجانس العينة لكل مجموعة وتكافؤ المجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	متغيرات البحث
		نسبة الاختلاف	ع	س	نسبة الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.254	1.095	1.741	158.88	1.041	1.654	158.74	سم	الطول
غير معنوي	0.235	1.591	0.965	60.62	1.478	0.895	60.55	كغم	الوزن
غير معنوي	0.642	15.28	0.562	3.678	11.945	0.452	3.784	ثانية	اختبار المشي على العارضة
غير معنوي	0.995	17.614	0.784	4.451	13.137	0.556	4.232	درجة	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
غير معنوي	1.037	14.666	0.665	4.534	10.85	0.471	4.341	درجة	اختبار الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر والمراجع.

2-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1-قاعة جمناستك نظامية.

2-جهاز عارضة التوازن.

3-بساط الحركات الأرضية.

4-ساعة توقيت.

5-شريط قياس.

6-ميزان طبي.

7-مصطبة.

8- جدار ثابت .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد المهارات

قامت الباحثتان بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد المهارات المستخدمة في عارضة التوازن وهي الفعاليات المستخدمة ضمن منهج الدراسة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة⁽¹⁾

2-4-2-1 اختبارات عارضة التوازن

اسم الاختبار: المشي على العارضة.

-الهدف من الاختبار: قياس التوازن .

-الأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ،ارض مستوية ،ساعة توقيت.

- إجراء الاختبار : عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

-التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى أقل (10/1 ثانية) عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

2-4-2-2 اسم الاختبار : ثبات التوازن الجسم من الهبوط.

-الغرض من الاختبار: قياس التحكم والايقاع

-الأداء: الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع 1م مع والاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض.

(1) علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية -حركية-مهارة) , مطبعة النبراس , بغداد، 2013، ص185-189.

التسجيل : حساب درجة التقييم من (1-4) وتعطى له ثلاث محاولات.

2-4-2 اسم الاختبار: الميزان الأمامي.

-الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت والسيطرة .

-الأداء : تكون رجل الارتكاز بشكل منفردة ويأشر مشط القدم الارتكاز للأمام والرجل الأخرى مرفوعة خلفا عاليا ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين أماما عاليا أو إماما جانبا والنظر أماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.

-التقويم : يكون التقويم من (1-10) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثتان تجربة استطلاعية في 2023/3/12 وعلى قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على أفراد العينة انفسهم لغرض تقنين التمرينات المستخدمة ومعرفة مكونات الحمل ومدى قدرة الطالبات على أداء التمرينات والصعوبات التي تواجه الباحثتين أثناء تطبيق التجربة.

2-5 التجربة الرئيسية

2-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2023/3/19

2-5-2 تطبيق التعلم النشط

من شروط التعلم النشط هو ((يركز أسلوب التعلم النشط في الوحدة التعليمية الواحدة على استعمال المجموعات او الفرق الصغيرة من متعلمين اثنين او اكثر بالمستوى نفسه)) ووفق هذا الشرط تم تقسيم الطالبات الى (2) فرق كل فرقة من (5) طالبات ، وتم برمجة التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم النشط الخاصة على عارضة التوازن في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمانية أسابيع ضمن وبوحدتين تعليمية لكل مجموعة وفق أسلوبها التعليمي، وبدأ تطبيق البرنامج بتاريخ 2023/3/20 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2023/5/15 .

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2023/5/16 وبنفس اجراءات الاختبار القبلي.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان نظام (spss) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات وحساب متغيرات

البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	0.452	5.12	0.985	5.12	0.554	2.411	معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	0.556	5.674	0.877	5.674	0.541	2.665	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	0.471	5.784	0.912	5.784	0.553	2.609	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 1.833

جدول (3) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	0.562	6.784	0.856	6.784	0.996	3.118	معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	0.784	6.332	0.889	6.332	0.879	2.139	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	0.665	6.897	0.837	6.897	0.884	2.673	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 1.833

جدول (4) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	5.565	0.856	6.784	0.985	5.12	ثانية	اختبار المشي على العارضة
غير معنوي	2.3	0.889	6.332	0.877	5.674	درجة	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم
غير معنوي	3.932	0.837	6.897	0.912	5.784	درجة	اختبار الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 1.724 من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المهارات على عارضة التوازن وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من قيمها الجدولية وهذا دليل على تحسن العينة وتعلمها. والتعليم باي أسلوب وانتظام العينة في التطبيق لا بد من حدوث التعلم بالشكل الصحيح إذ يؤكد (سعد محسن ، 1996) " المنهج التعليمي يؤدي حتما الى التعلم وتحقيق الانجاز ، بشرط ان يبنى وفق اسس علمية وتنظيم صحيح والاستعانة بالأساليب المناسبة والمندرجة بالصعوبة ومراعاة الفروق الفردية والأدوات والكادر التعليمي المناسب" (1).

ويرى قاسم لزام "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (2).

ووفق الجدول (4) يدل على نجاح التعليم المستخدم للمجموعة التجريبية وبصورة افضل من المجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة على عارضة التوازن وهذا دليل على نجاح التعلم النشط المستخدم. ويعتمد التعلم النشط على المعلم والمتعلم في تطبيق الحركات من خلال دعمه بالمعلومات المطلوبة لتنفيذ الحركات ولهذا يرى (ظاهر هاشم , 2018) "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء" (3). فضلا عن ان "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (4).

ويرى كل من (عقيل يحيى هاشم و نداء فليح حسن 2013) ان سر نجاح هذا الاسلوب بالتعلم نتيجة تحقيق اهدافه وهي " هو جعل تفكير المتعلم يرتكز على فكرة ومعلومة جديدة، وإيجاد العلاقة بين الحافز والاستجابة ، ودفع المتعلم للاكتشاف الامور الجديدة تساعده في اكتشاف مفاهيم معينة" (5).

وللمعلم دور كبير في التعلم النشط اذ هو " ميسر ومحفز ومشجع ومرشد وموجه لعمليات التعلم ، فينظم التعلم ، ويتقبل الافكار من جميع الطلاب ويخلق بيئة صافية امنة تساعد الطلاب على طرح كل ما لديهم

(1) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 ، ص98.

(2) قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2017، ص56.

(3) ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2018، ص102.

(4) Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. 2004. p237.

(5) عقيل يحيى هاشم ؛ نداء فليح حسن : تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، مجلد 6 ، 2013 ، ص56.

من اسئلة من خلال اشاعة جو الطمأنينة والمرح اثنا التعلم ويصمم أنشطة التعلم المحفزة للطلاب للبحث عن المعرفة⁽⁶⁾.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- أسلوب التعلم النشط له اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات على جهاز العارضة التوازن .

2-يعتمد التعلم النشط على دور المعلم والاكبر للطلاب في رسم خارطة التعليم الصحيح واداء الحركات بعد ان يتم بناء فكره من قبل المعلم.

4-2 التوصيات

1-اعتماد أسلوب التعلم النشط لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن .

2- التأكيد على دور المعلم والطالب في التعلم النشط للوصول لأداء الحركات بعد ان يتم بناء الفكرة من قبل التدريسي.

المراجع

- جودت احمد سعادة واخرون: التعلم النشط بين النظرية والتطبيق , دار الشروق ، الأردن ، 2006.
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة , شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد, أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2018.
- عقيل يحيى هاشم ؛ نداء فليح حسن : تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، مجلد 6 ، 2013.
- علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية -حركية-مهارية) , مطبعة النبراس ، بغداد، 2013.
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2017.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: أساليب في التعلم الحركي , دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2011.
- Mathews,L.“Elementsofactivelearning “ Available at: <http://www.2una.edu/geograghy / active/ elements.htm>,2006.
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. 2004 .
- Willson, V. & Preper, EThe Effects of Upright and Slumped Postures on the recall of Positive and Negative Thoughts, Applied Psychophysiology Biofeedback,2005.

⁽⁶⁾ Willson, V. & Preper, EThe Effects of Upright and Slumped Postures on the recall of Positive and Negative Thoughts, Applied Psychophysiology Biofeedback,2005.p195.

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي: 40-43 دقيقة

هدف الوحدة : -تعليم الفعاليات على عارضة التوازن

الأسبوع :الأول

الوحدة التعليمية : 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
		- تقسيم الطالبات الى مجموعتين وكل مجموعة تعطي واجبات مختلفة عن المجموعة الاخرى في المهارة والتطبيق. -عمل نموذج حركي كامل. 1- تطبيق الحركات على عارضة التوازن بشكل كامل . 2- تطبيق الوقوف مع حركات مشي بسيطة 3-تطبيق الحركة على الرجل اليسرى للجانب وللأعلى مع مرجحة الذراعين. 4- تطبيق الوقوف مع حركة الرجل اليمنى للجانب وللأعلى مع مرجحة الذراعين . 5- التناوب بالوثب على رجل واحدة لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة. 6-اداء الحركة الكاملة والاستكشاف عن الأخطاء والتصحيح	2.30 2.45 3.50 4.50	2-الجزء التطبيقي