

تأثير استراتيجية التعليم المدمج الالكتروني في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على
جهاز بساط الحركات الارضية للطلّابات

م.د. نادية عباس محمد

العراق . المديرية العامة لتربية محافظة ديالى

drnadia@bauc14.edu.iq

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٠٢٢/٣/٢٨

الملخص

يشهد العصر الحالي ظهور اهتمام عالمي بالتعليم الالكتروني وتوالي ظهور سلسلة من الاكتشافات الهائلة في هذا المجال، وإنّ هذا التطور العلمي والمعرفي الذي نعيشه الآن يجعل العملية التعليمية تتحول من مجرد التحصيل العلمي للمعرفة واختبار المتعلم في مدى استذكاره لهذا الكم من المعلومات والقدرة على تحصيل المعرفة إلى البحث الذاتي، وتوظيف المعلومة بحدود التطبيق العملي المنظم، وتأثير ذلك في الأداء المهاري. واصبح التعليم مطالبا بالبحث على اساليب ونماذج تعليمية جديدة لمواجهة العديد من التحديات على المستوى العالمي ومنها الامراض والابوءة التي كثرت في الفترة الاخيرة ، وزيادة الزخم في المؤسسات التعليمية بسبب زيادة الطلب على التعليم ، وكذلك من الاسباب الاخرى زيادة التكلفة التي بدأت تزيد يوما بعد يوم وزيادة الكم المعلوماتي في جميع فروع المعرفة ، فظهرت الحاجة لاستخدام اساليب تعليمية جديدة وارتبط هذا النوع من التعليم بثورة المعلومات الممثلة بشكل كبير في الشبكة العنكبوتية (الانترنت) بوصفها اهم انجاز تقني اسهم في الغاء المسافات واختصار الزمن واحال العالم بكل قاراته الى قرية الكترونية صغيرة لا حدود تفصلها عن بعضها . ويهدف البحث الى اعداد استراتيجية تعليمية وفقا للتعليم المدمج لزيادة تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية ، التعرف على تأثير استراتيجية التعليم المدمج الالكتروني في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية لعينة البحث ، اعداد صفحة خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي لغرض عرض التمرينات وفقا للتعليم المدمج الالكتروني لزيادة تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية لعينة البحث .

الكلمات المفتاحية: استراتيجية ، التعليم المدمج ، الالكتروني ، مهارة القفزة العربية

The effect of the electronic blended learning strategy on focusing attention and learning the skill of the Arabic jump on the ground movement carpet device for female students

Dr. Nadia Abbas Mohammed

Iraq . The General Directorate of Education in Diyala Province

Abstract

The current era is witnessing the emergence of global interest in e-learning and the succession of a series of tremendous discoveries in this field, and this scientific and cognitive development that we are living now makes the educational process turn from mere academic achievement of knowledge and test the learner in the extent of his recall of this amount of information and the ability to acquire knowledge to research. Self-efficacy, and the use of information within the limits of organized practical application, and its impact on skill performance. Education has become required to search for new educational methods and models to meet many challenges at the global level, including diseases and epidemics that have increased in the recent period, and the increase in momentum in educational institutions due to the increase in demand for education, as well as from other reasons the increase in cost that began to increase day after day and the increase in quantity Informatics in all branches of knowledge, the need to use new educational methods arose, and this type of education was linked to the information revolution, which is largely represented on the Internet, as the most important technical achievement that contributed to eliminating distances and shortening time and turning the world in all its continents into a small electronic village with no borders separated from it. some of them. The research aims to prepare an educational strategy according to the blended education to increase the focus of attention and learn the skill of the Arabic jump, to identify the effect of the electronic blended learning strategy in focusing attention and learning the skill of the Arabic jump on the carpet of the ground movements of the research sample, preparing a special page on social networking sites for the purpose of displaying the exercises according to the instruction The electronic built-in to increase the focus of attention and learn the skill of the Arabic jump for the research sample.

Keywords: strategy, blended learning, e-learning, Arabic jump skill

يشهد العصر الحالي ظهور اهتمام عالمي بالتعليم الالكتروني وتوالي ظهور سلسلة من الاكتشافات الهائلة في هذا المجال، وإنَّ هذا التطور العلمي والمعرفي الذي نعيشه الآن يجعل العملية التعليمية تتحول من مجرد التحصيل العلمي للمعرفة واختبار المتعلم في مدى استذكاره لهذا الكم من المعلومات إلى البحث الذاتي، وتوظيف المعلومة بحدود التطبيق العملي المنظم، ويعيش العالم في الفترة الاخيرة ثورة علمية وتكنولوجية كبيرة كان لها تأثير على جوانب الحياة كافة . واصبح التعليم مطالبا بالبحث على اساليب ونماذج تعليمية جديدة لمواجهة العديد من التحديات على المستوى العالمي ومنها الامراض والابوة التي كثرت في الفترة الاخيرة ،وزيادة الزخم في المؤسسات التعليمية بسبب زيادة الطلب على التعليم ، وكذلك من الاسباب الاخرى زيادة التكلفة التي بدأت تزيد يوما بعد يوم وزيادة الكم المعلوماتي في جميع فروع المعرفة، فظهرت الحاجة لاستخدام اساليب تعليمية جديدة وارتبط هذا النوع من التعليم بثورة المعلومات الممثلة بشكل كبير في الشبكة العنكبوتية (الانترنت) بوصفها اهم انجاز تقني اسهم في الغاء المسافات واختصار الزمن واحال العالم بكل قاراته الى قرية الكترونية صغيرة لا حدود تفصلها عن بعضها . وينظر للتعليم المدمج (الالكتروني ، والتقليدي) كمستحدث تكنولوجي على انه طريقة ابداعية لتقديم بيئة تفاعلية متمركزة حول المتعلمين تستخدم في اي مكان وزمان باستعمال خصائص الانترنت بالتطابق مع مبادي التصميم التعليمي المناسبة لبيئة التعليم وبعدها يتم تطبيق المعلومات التي تم الحصول عليها بشكل عملي وحضوري في المؤسسات التعليمية.

وتعد لعبة الجمناستيك من الألعاب الرياضية المهمة لأنها تعتبر الحجر الأساس وان طبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الممارسين التمتع بالأداء المهاري الجيد وتركيز الانتباه لذلك تم استخدام وسائل تعليمية جديدة ومنها التعليم المدمج حيث يوفر للمتعلم وسائل جديدة عن طريق الالتقاء المباشر والتواصل عبر الانترنت والتعلم الذاتي فهو يساعد على تعليم المهارات بصورة اسهل حيث تتوفر فيه عملية التفاعل المباشر وتبادل الخبرات بين المعلم والمتعلم ويستطيع المتعلم الحصول على التغذية الراجعة المباشرة في الوقت نفسه. ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام استراتيجيات التعليم المدمج لأنها ستؤدي الى زيادة تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية للطالبات .

ومن خلال اطلاع الباحثة ومتابعتها لاحظت إن مشكلة البحث تكمن في ان هناك ضعفا في تعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية للطالبات ، يرجع ذلك الى ان تعليم المهارات المعطاة لطالبات كليات التربية البدنية تركز على الاساليب التقليدية لذا وجد ان من

الضروري توفير للمتعلّم وسائل جديدة عن طريق اللقاء المباشر والتواصل عبر الانترنت والتعلّم الذاتي فهو يساعد على تعلّم المهارات بصورة اسهل حيث تتوفر فيه عملية التفاعل المباشر وتبادل الخبرات بين المعلم والمتعلّم ويستطيع المتعلّم الحصول على التغذية الراجعة المباشرة في الوقت نفسه . كما انه طريقة ابداعية لتقديم بيئة تفاعلية متمركزة حول المتعلمين تستخدم في اي مكان وزمان باستعمال خصائص الانترنت بالتطابق مع مبادي التصميم التعليمي المناسبة لبيئة التعليم ، ويساعد على اشراك الحواس والدماغ في عملية التعلم كونه الموجه الرئيسي لعملية توجيه العضلات الى كيفية المسار الحركي الصحيح لأداء المهارات المختلفة ، لذا عمدت الباحثة الى اعداد استراتيجيات تعليمية وفقا للتعليم المدمج الالكتروني لزيادة تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية للطالبات.

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد استراتيجيات تعليمية وفقا للتعليم المدمج الالكتروني في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية للطالبات لعينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير استراتيجيات التعليم المدمج الالكتروني في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية للطالبات لعينة البحث.
- ٣- التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية للطالبات لعينة البحث.

٢- اجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى المرحلة الثالثة (١٢٨) طالبة لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢. وتم اختيار عينة البحث عشوائيا والبالغ عددهم (٤٤) طالبة يشكلون نسبة (٤٢,١٨%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (١٢٨) طالبة. فكانت المجموعة التجريبية (٢٢) طالبة ، والمجموعة الثانية الضابطة (٢٢) طالبة.

٢-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز لقياس الكتلة.
- شريط قياس جلدي (٢٠م) لقياس الطول . مع شريط لاصق طوله (٢م).
- أجهزة حاسوب عدد (٢) نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) (صينية المنشأ) .
- جهاز بساط الحركات الأرضية بقياس (١٢ × ١٢).
- أبسطة مختلفة القياسات والارتفاعات عدد (٦) .
- قفاز خشبي عدد (٤) بارتفاع (١٠سم) وطوله (١٢٠)

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .

٢-٣-٣ أداة البحث:

استخدمت الباحثة التمرينات المهارية بأسلوب التعليم المدمج للتعرف على اثرها في تعلم المهارة قيد البحث وكذلك استخدمت المقياس النفسي التربوي لقياس تركيز الانتباه قبل وبعد اجراء التجربة لعينة البحث .

٢-٤ الاختبارات المهارية:

قد تم تحديد الاختبارات المهارية، إذ تحتسب الدرجة بناء على الأداء الحركي للمهارة ويتم تقييم درجة الأداء لكل مهارة من قبل أربع محكمين أو محكمات حيث تقيم المهارة من عشرة درجات .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

بهدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها ومدى سهولة وصعوبة التمرينات المعدة ، اجرت الباحثة تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق (٢٠٢١/١٢/١٣) على ١٠ طالبات اختيروا عشوائيا من مجتمع البحث.

٢-٦ الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة تم إعطاء وحدة تعريفية لجميع أفراد العينة للتعرف على الشكل الأولي للمهارة وكيفية أدائها بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء (٢٠٢١/١٢/١٤) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة.

٢-٧ تجانس العينة:

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من حيث الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة بـ (الطول - الكتلة - العمر) فقد تم إجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات عن طريق معامل الالتواء، يتضح إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (+) ٣) مما يدل على إن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

٢-٨ تكافؤ العينة:

لكي تستطيع الباحثة أن ترجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعة التجريبية متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"

(ريسان خريبط مجيد ، ١٩٨٧)

وبهدف تحقيق ذلك قامت الباحثة بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعات التجريبية والضابطة للمهارة قيد البحث ، وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين المجاميع مما يؤكد التكافؤ بينهما حيث تبين تكافؤ العينة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية لذا لا يوجد فرق بين المجموعتين اي انه العينة متكافئة في اداء المهارة قيد البحث.

٢-٩ المنهج التعليمي:

قامت الباحثة بأعداد المنهج التعليمي ليساهم في تعلم المهارة قيد البحث على جهاز بسيط الحركات الارضية للطلّابات، اعتمادا على المناهج التعليمية مراعية الأسس العلمية في إعداد هذا المنهج وتطبيقه والتنوع في أداء التمرينات بين الالكتروني والحضوري داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة

وتم اجراء الاختبار القبلي للعينة لتركيز الانتباه عن طريق تطبيق مقياس نفسي وبعدها تم تطبيق المنهج حيث تضمن (١٢) وحدة تعليمية ولمدة (٦) أسابيع للفترة من (٢٠/١٢/٢٠٢١) ولغاية (٢٠٢٢/١/١٧) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع وبزمن قدره (٧٠) دقيقة للجزء الرئيسي من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ (٩٠) دقيقة، ينظر للملحق (١) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الرئيسي/والقسم الختامي) وقامت الباحثة بضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة الرئيسية والمتمثلة بالتاريخ وأدوات القياس واختيار أفراد التجربة وانقطاع بعض الأفراد عن تكملة التجربة، فضلا عما تقتضيه الأمانة العلمية من الباحثون لإعطاء صورة حقيقية عند تنفيذ المنهاج ، فقد تزامن مع تنفيذ المنهاج عطل ومناسبات دينية وتم تعويض ذلك في أيام أخرى.

٢-١٠ أسس تقييم المهارات:

تم تصوير الاختبار على قرص (CD) بواسطة كاميرا نوع (SONY) وتم عرضه على أربعة محكمات من ذوي الخبرة والاختصاص مع رفقه باستمارات خاصة بكل اختبار لتسجيل درجات الاختبارات لكل طالبة، لغرض تقييم المهارات على أساس المهارة الكاملة لإفراد عينة البحث كاملة، وتم وضع تقييم لكل مهارة (١٠) درجات حيث يتم حذف اعلي واقل درجة للطالب وتقسيم الدرجتين الوسطيتين على (٢) للخروج بالدرجة النهائية لكل طالبة .

٢-١١ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية لقياس تركيز الانتباه ولقياس المهارة قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/١/١٨) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثة.

٢-١٢ الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تشير النتائج الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة حيث تبين ان هناك تأثيراً واضحاً في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية للمجموعة التجريبية وهذا يوضح ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة اثرت في مستوى اداء المجموعة. إذ يرى الباحثون أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في التعلم فأن التخطيط المدروس الذي تبنى عليه التمرينات يؤدي حتماً إلى التعلم " الهدف الأساسي من المنهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطويرها مسبقاً لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (ممدوح عبد الفتاح ، ١٩٩٧) كما يرى شانج "ان التعليم المدمج هو احد الطرق التي تساهم في انجاح العملية التعليمية وذلك باكتساب المعارف من التعلم وجها لوجه واستحداث منصات التعلم الالكترونية للتقييمات ، ويقوم الطالب بتحمل مسؤولية تعلمه وذلك عن طريق أنشطة واساليب تعلم تختلف عن الطرق التقليدية" (chang,et.2015)

٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتضح من نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى إن التمرينات قد أعطت لعينة البحث فرصة جيدة على تعلم المهارة قيد البحث لما لها من تأثير فاعل على المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة الى ان استخدام الاجهزة والادوات قد اعطى نتائج ايجابية وكان له اثرا كبيرا في الاداء المهاري وهذا ما أكدّه أيضًا (هاني الدسوقي ابراهيم ، ٢٠١٣) بأن الاجهزة والادوات "تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تطور المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري".

كما يرى (مصطفى جودت ، ٢٠١٥) "ان بيئات التعلم الالكترونية هي نظام يتضمن تقديم محتوى جيد واعداد واجهة تفاعل مناسبة تشمل الادوات المناسبة للتقديم المحتوى وتحقيق التفاعل الى جانب ذلك دعم واجهة التفاعل من خلال البيئة الاساسية للنظام وان تعمل بشكل متناغم (المحتوى ، نظام التقديم، البيئة الاساسية) ، ووظائف هذا التعليم هي تقديم التعلم ،ادارة التعلم، تطوير مواد التعلم " .

كما تعزو الباحثة الى ان هذا التطور الحاصل في تركيز الانتباه ومهارة القفزة العربية بسبب التمرينات التي استخدمتها الباحثة والمؤداة من قبل افراد العينة قد ساهمت في تنشيط عمل الدماغ وتقوية تركيز الانتباه .

وتتفق الباحثة في ذلك مع (تارا ، ٢٠١٦) التي تؤكد على "ان تقديم التعليم بطريقة تفاعلية مرنة وبطرائق متنوعة وشيقة تساعد على ايجاد بيئات تعلم مناسبة للمتعلمين" واكد (يوسف لازم ، ٢٠١٧) "على ان التعليم المدمج يقوم على تكامل خبرات التعلم من خلال شبكات الاتصال الانترنت كذلك يسمح للمتعلم بالتعلم المستقل النشط حيث ينمي العلاقات الشخصية ويساعد على تبادل الافكار والمعلومات والخبرات".

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- للاستراتيجية التعليمية التي اعدتها الباحثة الاثر الايجابي في تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية للمجموعة التجريبية، لان عملية التعلم والاكتساب والفهم ، ومن ثم المعالجة وتجهيز المعلومات يعتمد كلياً على الدماغ واستثارتته من خلال تقديم وسائل التفاعل الالكترونية وبطرائق متنوعة مما ادى الى تبادل الافكار والمعلومات والخبرات .
- ٢- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لاحتوائها على المحفزات التي تثير اهتمام الطلبة اثناء احرازهم للمعلومات مما ادى الى استثارة الدماغ وبقائه نشط اثناء عرض المعلومات والذي سهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.

٢-٤ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات وفقاً لاستراتيجية التعليم المدمج الالكتروني المعدة من قبل الباحثة في تطوير تركيز الانتباه وتعلم مهارة القفزة العربية كونه اثبت فاعلية في الدراسة الحالية.
- ٢- اجراء دراسة تتضمن اعداد تمرينات باستراتيجية التعليم المدمج الالكتروني وعلى فعاليات رياضية اخرى للنهوض بواقع التعليم الجامعي ورفع مستوى الطالب والذي يبدأ من الاهتمام بالقدرات العقلية ومنها تركيز انتباه المتعلم ، التي تشكل الاساس الذي يتم من خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها .

- ريسان خريط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- مصطفى جودت: نظم تقديم المقررات التعليمية عبر الشبكات ، من منظومة التعليم عبر الشبكات ، (٢٠٠٥).
- ممدوح عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧).
- هاني الدسوقي ابراهيم: الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية ، ط ١ (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠١٣) .
- وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١: (عمان ، الاردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١).
- يوسف لازم كماش: اتجاهات واساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي ، ط ١: (عمان، الاردن، دار دجلة للنشر، ٢٠١٧).

- Dennison Paul and Dennison Gael (2000) Brain Gym Teachers Edition Revised E du- Kinesthetic Ventura –California.
- Tara, Smith(2016) new frontiers in blended learning www.Techlearning.com.
- Fachang, Tsui and Mincheo, Cheng, et.(2015) frama work and verification of Ablended e lerning System behavior intention Model among clinical nurses .journal of Baltic scince education

الوحدة التعليمية: الاولى زمن الوحدة التعليمية: ٩٠

القسم	الجهاز	شرح التمرين المستخدم	التنظيم	الادوات	الملاحظات
التحضير	جهاز بساط الحركات الارضية تمرينات موجهة للدماغ لتركيز الانتباه	الاحماء لمدة (١٥د) وبعدها (الوقوف على اليدين) .		جهاز بساط الحركات الارضية	التأكيد على استقامة الجسم
		- شرب الماء - تمرين تنفسي (شهيق وزفير) - تمرينات عكسية		جهاز بساط الحركات الارضية	التأكيد على اليدين
الرئيس	جهاز بساط الحركات الارضية	الاحساس بالحركة من الارتكاز على بساط الارضية على اليدين مع عمل زاوية بسيطة في مفصل الورك والنزول على الارض.		جهاز بساط الحركات الارضية	التأكيد على اليدين والجذع
		التمرين السابق نفسه من ثلاث خطوات مع التأكيد على استقامة اليدين وعدم انثنائها .		جهاز بساط الحركات الارضية	التركيز على الاكتاف
	المسطبة	من (الثبات) اداء مهارة وضع اليدين على المسطبة مع ثني مفصل الورك ومرجحة الرجل الحرة الى الاعلى واكمال الهبوط على الارض بمساعدة زميلتين .		المسطبة	التركيز على القدمين
	جهاز بساط الحركات الارضية	من الركضة التقريبية وضع اليدين على الارض والهبوط على الارض بمساعدة الزميلة .		جهاز بساط الحركات الارضية	التركيز على اليدين
النهائي	بساط الحركات الارضية	تمارين تهدئة لمدة (٥د)			

- يتم اداء التمرين على الجهة اليمنى وبعدها يؤدي على الجهة اليسرى.

- شرب الماء يكون حسب الحاجة مع التركيز على تذكير الطالب وحثه على شرب الماء أثناء الوحدة التعليمية

- التمرينات المؤدات تكون متنوعة بحيث لا تؤدي الى الملل ، *** مدة التدليك

من ٢٠ - ٣٠ ثانية لكل نقطة مستهدفة.

- يتم عرض تمرينات مختلفة وبأساليب اخرى على الانترنت مع الشرح والتوضيح وبعدها في القاعات الرياضية لكي يتم ادائها .