



The effect of comprehensive learning (multi-level) teaching method on teaching effectiveness Running (100) meters in the track and field for students

Dr. Shokhan Ramadan Tawfiq

College of Physical Education and Sports Sciences/University of Sulaimani

Abstract

The importance of research is evident in raising the level of teaching the 100-meter dash in a successful instructional manner, enhancing the performance of lower groups and bolstering higher levels after employing the appropriate educational method, which is comprehensive learning or what is known as multi-level learning. This is aimed at building a future generation of learners capable of performing sports activities in the field and arena. The research problem lay in the fact that the 100-meter dash is a challenging activity where physical and psychological aspects significantly impact performance, in addition to achieving good performance necessitated by successful teaching methods that help incorporate all special requirements for performance across different student levels. The research aims to explore the impact of the comprehensive learning (multi-level) teaching method on teaching the 100-meter dash in the field and arena for students. The researcher used an experimental method with equivalent group design, selecting a sample of 20 students from the research community, constituting 13.79% of the original population, divided into control and experimental groups randomly. The researcher concluded that the comprehensive learning (multi-level) teaching method is crucial in teaching the 100-meter dash in the track and field for students, recommending its adoption due to its effectiveness.

Keywords: Comprehensive Learning, Teaching Method, Running (100)m.



تأثير اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة

والميدان للطلاب

م. د شوخان رمضان توفيق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة السليمانية

ملخص البحث

تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى تعليم عدو (100) متر بأسلوب تدريسي ناجح ويرفع من مستوى الفئات المتدنية ويعزز المستويات العليا بعد استخدام الاسلوب التعليمي المناسب وهو التعلم الشامل او ما يطلق عليه (المستويات المتعددة) وذلك بهدف بناء جيل مستقبلي متعلم , إذ يكون قادر على اداء الفعاليات الرياضية في العاب الساحة والميدان. كما أن مشكلة البحث كانت تكمن في ان فعالية عدو (100) متر هي من الفعاليات الصعبة والتي يكون فيها الجانب البدني والنفسي الاكثر تأثيراً في الاداء , فضلاً عن تحقيق الاداء الجيد ذلك فيما يتطلبه اسلوب التدريس الناجح كونه يساعد في ضم كل المتطلبات الخاصة في الاداء ولمختلف المستويات العليا والمتدنية من مستويات الطلاب في تطبيق الفعالية وتحقيق الانجاز. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب , وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو اسلوب المجموعات المتكافئة, كما تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالب وهم يشكلون نسبة (13.79 %) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية. واستنتجت الباحثة أن اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) هو من الاساليب المهمة في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب. وقد اوصت الباحثة باعتماد اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) لأنه من الاساليب المهمة في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

الكلمات المفتاحية: التعلم الشامل، متعدد المستويات، عدو (100) م.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التربية والتعليم مصدر التقدم والازدهار لكافة الشعوب التي تهتم بها وذلك لبناء جيل لديه القدرة على الابداع والتفكير مستقبلا وحامل الشهادات العلمية التي تؤهله للقيام بالواجبات المناطة به بكافة التخصصات منها الاجتماعية والاقتصادية والتربوية وحتى الرياضية.

اذ تعد التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة في بناء جيل متعلم رياضية وقادر على القيادة الرياضية وكذلك الممارسة الرياضية لغرض تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة .

ولهذا لا بد من وجود اساليب وطرائق تدريس تساعد في تعليم الجانب الرياضي والاداء الحركي لمختلف الالعاب الرياضية ، ومن هذه الاساليب هو التعليم الشامل او ما يسمى متعدد المستويات الذي يضم مستويات مختلف في مستوى الفهم والاداء للمهارة او الحركة الرياضية وهنا يعتبر عامل مساعد في تعليم المستويات الأدنى في التعليم ويعزز المستويات العليا وتصبح الدرجة متقاربة في مستوى التعليم وهذا سر نجاح هذا الاسلوب في مختلف الالعاب الرياضية .

وتعتبر العاب الساحة والميدان وخاصة عدو (100) متر من الفعاليات الصعبة في الممارسة والاداء وتحتاج الى تنكيك عالي المستوى مما يتطلب استخدام طرائق والاساليب التدريسية التعليمية المناسبة في تعليم تلك الفعالية وكيفية تقسيم مسافات السباق من مرحلة التعجيل والسرعة القصوى والتحمل بالسرعة في المسافات الاخيرة ، وهذا التعليم يساعد المتعلم على الاداء الصحيح.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى تعليم عدو (100)متر بأسلوب تدريسي ناجح ويرفع من مستوى الفئات المتدنية ويعزز المستويات العليا بعد استخدام الاسلوب التعليمي المناسب وهو التعلم الشامل او ما يطلق عليه (المستويات المتعددة) املين في بناء جيل متعلم وقادر على اداء الفعاليات الرياضي في العاب الساحة والميدان.



1-2 مشكلة البحث :

فعالية عدو (100) متر من الفعاليات الصعبة وفيها الجانب البدني والنفسي الاكثر تأثر في الاداء وتحقيق الاداء الجيد مما يتطلب اسلوب تدريسي ناجح يساعد في ضم كل المتطلبات الخاصة في الاداء ولمختلف المستويات العليا والمتدنية من مستويات الطلاب في تطبيق الفعالية وتحقيق الانجاز.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في العاب الساحة والميدان وكذلك في طرائق التدريس لاحظت مستوى الاداء لعدو (100) متر غير ثابت في مستوى التعلم والاداء بسبب وجود فئات مختلفة من مستوى التعلم ولا يمكن تقسيمهم او فصل المستويات حتى لا يتأثروا الطلاب في الجانب النفسي اثناء التعليم والتطبيق ولهذا لابد من وجود اسلوب تدريسي يعالج هذه المشكلة البحثية ومنها اسلوب التعليم الشامل (متعدد المستويات) الذي يساعد في معالجة هذه المشكلة البحثية من خلال التعليم لكل مستويات في نفس الوحدة التعليمية مع الاحتفاظ بالمستوى لكل متعلم ، وهنا يمكن تطبيق التعليم وتحقيق المستوى الجيد في تعليم عدو (100) متر بألعاب الساحة والميدان.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

1-4 فروض البحث :

1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .



2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

3-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية

1-5-2 المجال المكاني : مضمار الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2023/11/26 ولغاية 2024/ 1/23.

2- الدراسات النظرية:

1-2 اسلوب التعلم الشامل (متعدد المستويات):

" هو اسلوب صمم ليراعي مبدئ الفروق الفردية عن طريق وضع المادة المراد تعلمها بمستويات عدة بحيث يتقاطع منحني استراتيجيات التعلم في هذا الاسلوب مع المتطلبات الخاصة بالتعلم " (9 : 25) .

كذلك هذا الاسلوب " يرمى الى اعتماد المتعلم على نفسه في تعلم المهارة الحركية وتنشيتها مما يؤدي الى اعطاء الحرية للمتعلم في اثناء الاداء اذا تقسم المهارة الى عدد من المستويات تبدأ من البسيط وتدرج الى ان تصل الى المستوى الاخير الذي يحقق متطلبات المهارة او الحركة الرياضية " (7 : 132) .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) كونها انسب المناهج التجريبية في تحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلة البحث.



3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية والبالغ عددهم (145) طالب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالب وهم يشكلون نسبة (13.79 %) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طلاب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وقيم (t) للفروق لغرض التجانس والتكافؤ

الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن/ كغم	73.562	0.896	1.218	73.621	0.965	1.31	0.134	غير معنوي
الطول/ سم	172.85	1.745	1.009	172.66	1.845	1.068	0.224	غير معنوي
انجاز عدو (100م)/ ثا	14.52	0.654	4.504	14.65	0.724	4.941	0.4	غير معنوي
تقييم اداء عدو (100م)/ درجة	4.526	0.532	11.754	4.421	0.574	12.983	0.403	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية. - الاختبارات المستخدمة. - استمارة تقييم الاداء.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- شريط قياس. - ميزان طبي. - مضمار ساحة وميدان. - صافرة.



3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على منهج مادة الساحة والميدان للمرحلة الاولى والذي تم إقراره من الوزارة في تحديد الفعاليات ضمن المادة وتم اختيار عدو (100) متر.

3-4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار انجاز عدو (100) متر .

الهدف : قياس السرعة الانتقالية بالعدو .

الأدوات: مضمار ساحة وميدان مناسب لإجراء الاختبار (100) متر وبعرض لا يقل عن (5) متر .

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من خلف خط لبداية وعلى مكعبات البداية وعند اعطاء الإشارة يركض المختبر بأقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة .

3-4-2-2 قياس تقييم الاداء .

وهي استمارة معدة من قبل الباحثة لغرض تقييم الاداء لمراحل السباق من قبل ثلاث خبراء بعد اجراء الاختبار بالإنجاز وتكون درجة التقييم من (10) درجات وتحتوي الاستمارة على:

1-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل).

2- مرحلة التدرج في السرعة (تزايد السرعة).

3- مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.

4- مرحلة هبوط السرعة. (ملحق 1)



3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/11/26 على عينة من نفس الطلبة العينة التجريبية وذلك لتقنين التمرينات التعليمية وكيفية وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

3-5-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/11/26

3-5-2 الاسلوب التعليمي المستخدم :

قامت الباحثة بأعداد تمرينات تعليمية لعدو (100) متر وتم تطبيقها بأسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) بشرط ان تحقق الاهداف من هذا الاسلوب وكما حددتها (عفاف عبد الكريم 1990) "

1- شمول المتعلمين اي اشراك المتعلمين جميعا في الاداء .

2- الاهتمام بالفروق الفردية .

3- اعطاء الفرصة للممارسة الفعالية بما يتناسب مع مستوى قدرة وقابلية المتعلم .

4- اتاحة الفرصة للناحية الفردية (5 : 127) . وتم برمجتها داخل وحدات تعليمية ، وتم تطبيق البرنامج

خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (ملحق 2) ولمدة ثمان أسابيع ضمن. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ

2023/11/27 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2024/1/22

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/ 1/23

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط

5- اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات المستقلة.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
انجاز عدو (100 متر) / ثانية	14.52	13.745	0.314	2.468	معنوي
تقييم اداء عدو (100 متر) / درجة	4.526	6.745	0.743	2.986	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05)=1.833$

جدول (3) يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
انجاز عدو (100 متر) / ثانية	14.65	12.457	0.668	3.282	معنوي
تقييم اداء عدو (100 متر) / درجة	4.421	8.134	1.331	2.789	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05)=1.833$

جدول (4) يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
انجاز عدو (100 متر) / ثانية	13.745	0.542	12.457	0.745	4.293	معنوي
تقييم اداء عدو (100 متر) / درجة	6.745	0.556	8.134	0.845	4.997	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى $(0.05)=1.724$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار وتقييم عدو (100 متر) ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت الأداء الصحيح وفق الأسلوب للضابطة والتجريبية وهذا مؤشر على نجاح التمرينات التعليمية الموضوعية وتطبيقها بالأسلوب الصحيح والتكرار المناسب اذ يرى يعرب خيون (2002) "أن التعلم هو تكرار الحركة المعينة ويؤدي إلى تغير في السلوك والتصرف الحركي وأن التعلم يكون نتيجة التكرار والتدريب وليس نتيجة النضج" (6 : 17).



بينما يؤكد ظاهر هاشم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لابد إن 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: 102).

وتضيف عنايات محمد احمد (1998) "التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها " (4: 92).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم عدو (100) متر بالشكل الصحيح وهذا يرجع الى الاسلوب الشامل (متعدد المستويات) في التعليم الذي حفز المتعلمين بمختلف مستوياتهم على الاداء الصحيح وتشجيعهم في تحقيق المستوى التعليمي المناسب اذ يرى كل من (سجاد حمدان ، محمد عوفي 2020) بان اسلوب التعليم الشامل يعد " من اهم الاساليب التعليمية التي تراعي مستوى وقابلية المتعلم فضلا عن الفروق الفردية بين افراد العينة اذ يسمح للمتعلم حرية اختيار التمرين الذي يناسبه للبدء به والتمرين الذي سوف ينتهي به داخل كل وحدة تعليمية ، كذلك هو اسلوب ينسجم مع اجراءات وسلوكيات بعض الفعاليات التي تحتاج الى تنظيم مستويات متعددة لمستوى الصعوبة تلائم مستويات المتعلمين للمساعدة في زيادة دافعيتهم وتشجيعهم على ممارسة المهارة المطلوبة من المستوى الملائم لهم " (2 : 82) .

كما ان هذا الاسلوب يساعد في تحديد الزمن المناسب للتعليم ووفق مدة الدرس المناسبة اذ يشر (Siedentop) (1982) ان " وقت التعلم الأكاديمي هو مقدار الوقت الذي يقضيه الطالب منهمكاً في اكتساب المعلومات المرتبطة بالدرس وبفاعلية عالية من النجاح". (8: 124)

ويرى (سعد محسن) (1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة "(1 : 98).



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) من الاساليب المهمة في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

2- اسلوب التعلم الشامل يراعي الفروقات الفردية ويشمل كل المستويات وينسجم من سلوكيات المتعلم مما يزيد الدفاعية في التعليم منها تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

2-5 التوصيات:

1- اعتماد اسلوب تدريس التعلم الشامل (متعدد المستويات) لأنه من الاساليب المهمة في تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

2- التأكيد في التعليم على اسلوب التعلم الشامل لأنه يراعي الفروقات الفردية ويشمل كل المستويات وينسجم من سلوكيات المتعلم مما يزيد الدفاعية في التعليم منها تعليم فعالية عدو (100) متر بالساحة والميدان للطلاب .

المصادر:

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

2- سجاد حمدان حسين ، محمد عوفي راضي . تأثير اسلوب التعلم الشامل باستخدام التمرينات المتغيرة في تطوير الاداء الفني لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 64، 2020.

3- ظاهر هاشم إسماعيل . الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002 .

4- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

5- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : منشأة المعارف للطباعة والنشر، الاسكندرية ، 1990.



- 6- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- 7- ياسر عبد العظيم . تأثير استخدام اسلوب الواجبات الحركية على تعلم مهارات كرة القدم الاساسية : مجلة البحوث التربوية ، جامعة الزقازيق ، مجلد 21 ، عدد 49 ، 1988 .
- 8- Siedentop, D. Tousignam, M, and Parker, M, (1982). Academic Learning Time, Physical Education Coding Manual, Columbus, Ohio state university
- 9- lida carrerio , Theory into practice, 2003,v1,frome (Villa&Thousuond) (1995).
- 10-

ملحق (1) استمارة تقييم الأداء

مجموع التقييم	مراحل الاداء ودرجة التقييم				اسم اللاعب
	مرحلة هبوط السرعة (2درجة)	مرحلة المحافظة على السرعة القصوى (3درجة)	مرحلة التدرج في السرعة (2 درجة)	مرحلة البدء والانطلاق (3 درجات)	



ملحق (2)

(نموذج الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول

هـداف الوحدة التعليمية: تعلم عدو (100) متر

الوحدة التعليمية: 1،2

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي: 1-التعليمي	15 دقيقة	- شرح فعالية عدو (100)متر -عمل نموذج للطلبة المتميزين وتطبيق للطلبة المبتدئين مع تسجيل الزمن في الاداء .		-التأكيد على مراعاة الفروق الفردية -التأكيد على اختيار الاداء والتمرين حسب المستويات.
2-التطبيقي	25	- اداء مهارة الانطلاق من المكعبات .	2×2	
		-اداء مهارة الانطلاق من المكعبات والركض لمسافة 30 متر.	2×2	
		-اداء مهارة الانطلاق من المكعبات والانطلاق لمسافة 50 متر.	2×2	
		- اداء فعالية العدو كاملة	1×1	